

খাদ্য

কলিকাতা বিশ্ববিজ্ঞানায়ের সদস্ত, কলিকাতার ভূতপূৰ্ব সেরিফ্
অবসর-প্রাপ্ত গৱৰ্ণমেন্ট্ রসায়ন-পরীক্ষক ও কলিকাতা
মেডিকাল কলেজের রসায়ন-বিজ্ঞানের অধ্যাপক
শ্রীচুণীলাল বসু সি আই ই, আই এন্ড ও, এম্ বি
এফ্ সি এন্ড, রসায়নাচার্য্য
প্রণীত ।

৪র্থ সংস্করণ ।

সংস্কৃত ও পরিবৰ্দ্ধিত

কলিকাতা ।

১৯২৪

All rights reserved.

মূল্য ২৮ টাকা মাত্র

প্রকাশক—

শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বসু এম্. বি., এম্. সি. এম্.

৫, মহেন্দ্র বসুর লেন, কলিকাতা ।

প্রিন্টার—শ্রীশরচ্চন্দ্র চক্রবর্তী,

কালিকা প্রেস,

২১ নং নন্দকুমার চৌধুরীর ২য় লেন, কলিকাতা ।

বিনোদনাঙ্গ, সাহিত্যানুবাগা. অশেষ গুণালঙ্কৃত, সৌন্দর্য-প্রতি

শ্রীযুক্ত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব বাহাদুরের

করকমলে এই পুস্তক

প্রীতি ও স্নেহের নিদর্শন স্বরূপ

গ্রন্থকার কর্তৃক অর্পিত হইল।

প্রথম সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

ইতিপূর্বে সাহিত্য-সভায় পঠিত “জল” ও “বায়ু” নামক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান-বিষয়ক দুইটী প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। বঙ্গীয় পাঠকগণ উক্ত প্রবন্ধদ্বয় বেক্রপ আদরের সহিত গ্রহণ করিয়াছেন, তদ্বারা উৎসাহিত হইয়া খাণ্ডবিষয়ক আর একটী প্রবন্ধ সাধারণের সমক্ষে উপস্থিত করিতে সাহসী হইয়াছি।

• সাহিত্য-সভার তিনটী অধিবেশনে এই প্রবন্ধের অধিকাংশ পঠিত হইয়াছিল। হাইকোর্টের ভূতপূর্ব বিচারপতি শ্রীমন্ত নারায়ণ মিত্র এম্ এ, বি, এল্ মহাশয় দুইটী অধিবেশনে এবং শ্রীযুক্ত রাজা বিনয়কৃষ্ণ দেব বাহাদুর তৃতীয় অধিবেশনে সভাপতির কার্য করিয়া আমার উৎসাহ বন্ধন করিয়াছিলেন। এই প্রবন্ধের কিয়দংশ শ্রীযুক্ত জ্যোতিরিন্দ্র নাথ ঠাকুর মহাশয়ের সভাপতিত্বে রাঁচি ইউনিয়ন ক্লাবের এক অধিবেশনেও পঠিত হইয়াছিল। কলিকাতা ও রাঁচি উভয় স্থানেই উপস্থিত সভ্যগণ এই প্রবন্ধের প্রতি যথেষ্ট অঙ্গাঙ্গ প্রকাশ করিয়াছিলেন, এজন্য আমি তাঁহাদিগের নিকট কৃতজ্ঞতাপাশে আবদ্ধ।

খাণ্ডবন্ধে সাধারণের মধ্যে নানাবিধ ভ্রান্ত বিশ্বাস প্রবল দেখিতে পাওয়া যায়। পুনশ্চ এ সম্বন্ধে নিতান্ত আবশ্যক জ্ঞানের অভাবও একান্ত বিরল নহে। বিনয়টও অতিশয় বিস্তৃত এবং চিকিৎসা-শাস্ত্র ও রসায়ন-বিজ্ঞানের সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে সংশ্লিষ্ট। আমি ক্ষুদ্রশক্তি দ্বারা একুপ জটিল বিষয়ের সরল ও সংক্ষিপ্ত

‘আলোচনা’ করিতে চেষ্টা করিয়াছি। বিশেষতঃ রোগ-শবায় শয়ান অবস্থায় আমাকে এই প্রবন্ধের অনেক অংশের সংশোধন, পরিবর্তন ও পরিবর্দ্ধন কবিত হইয়াছে, সুতরাং ইহার নানাস্থানে যে নানা ত্রুটি ও ভ্রমপ্রমাদ ঘটয়াছে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। সন্দেহ পৃষ্ঠকণ্ঠ অন্তর্গত দুর্ব্বল ভ্রম প্রদর্শন কবিলে দ্বিতীয় সংস্করণে সেগুলির সংশোধন করিতে চেষ্টা করিব।

পাঠ্যের ভেজাল নিবারণের জন্য কলিকাতায় যে আইন প্রচলিত আছে, তৎসম্বন্ধে অন্তর্বিস্তার আলোচনা করিয়াছি। আইন স্বয়ং আইন-বাবসারী নহি, সুতরাং সহজ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া এসম্বন্ধে যে অভিমত প্রকাশ করিয়াছি, তাহা ভ্রমশূন্য না হইবারই কথা। আইনজ্ঞ পাঠকদিগের নিকট আমার বিনীত নিবেদন এই যে তাঁহারা যেন অন্তর্গত পৃষ্ঠক এই প্রবন্ধের শেষ অংশটি বিশেষ মনোযোগের সহিত পাঠ করেন এবং যে সকল স্থানে ভ্রান্ত মত প্রচারিত হইয়াছে, তাহা যেন অন্তর্গত পৃষ্ঠক নিরূপণ করিয়া দেন। সম্প্রতি এই বিষয়সংক্রান্ত আইন সম্বন্ধে কলিকাতায় তীব্র আলোচনা চলিতেছে। এ সময়ে আইনের দোষগুণসম্বন্ধে যত অধিক চর্চা হয়, ততই মঙ্গলকর। আমার প্রস্তাবগুলি যদি ভ্রমশূন্য হয়, তাহা হইলে আইন সংশোধনের সময় তৎপ্রতি কর্তৃপক্ষদিগের দৃষ্টি আকৃষ্ট হইবার সম্ভাবনা আছে এবং তদ্বারা শুভফল পাইবার আশা করা যায়।

উপসংহারে বক্তব্য এই যে, এই প্রবন্ধের রচনা সম্বন্ধে বক্তব্য

ডাক্তার শ্রীযুক্ত শশিভূষণ ঘোষ মহাশয়ের নিকট হইতে যথেষ্ট সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি, এজ্ঞ আমি তাঁহার নিকট বিশেষ ভাবে ঋণী। এতদ্ব্যতীত ডাক্তার শ্রীযুক্ত হীরালাল সিংহ, ডাক্তার শ্রীযুক্ত সত্যেন্দ্র নাথ সেন, ডাক্তার শ্রীযুক্ত বেণীনাথব চক্রবর্তী, শ্রীযুক্ত হেমচন্দ্র মিত্র প্রভৃতি অগ্ণাত আত্মীয় ও বন্ধুবর্গের নিকট হইতে সুপরামর্শ ও তথ্যসংগ্রহ সম্বন্ধে সাহায্য লাভ করিয়াছি। ডাক্তার আর জি, কর মহাশয় তাঁহার এনাটমি পুস্তকের একখানি চিত্র এই পুস্তকে সন্নিবেশিত করিতে অনুমতি দিয়াছেন এবং শ্রীযুক্ত হারাধন রায় এম, এ, মহাশয় অপর দুইখানি চিত্রের অঙ্কন করিয়া দিয়াছেন। ইহাদিগের সকলেরই নিকটে আমি আন্তরিক কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

কলিকাতা
৫ই জুলাই, ১৯১০।

শ্রীচূণীলাল বসু।

দ্বিতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্যের” দ্বিতীয় সংস্করণ প্রকাশিত হইল। নাটক ও উপন্যাস-প্রাণবিত বঙ্গদেশে বিজ্ঞানবিষয়ক একখানি পুস্তকের প্রথম সংস্করণ যে এত শীঘ্র নিঃশেষ হইয়া যাইবে, ইহা আমি আশা করি নাই। দেশের লোক পুস্তক খানিকে যেরূপ সমাদরের সহিত

গ্রহণ করিয়াছেন, তাহাতে আমি তাহাদিগের নিকট বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ ; কারণ এদেশে বিজ্ঞানমূলক পুস্তকের একরূপ আদর বড়ই আশাপ্রদ । শ্রদ্ধাস্পদা অনেক বঙ্গ মহিলা এই পুস্তকখানি আদ্যন্ত পাঠ করিয়া আমাকে সান্তিশয় সম্মানিত করিয়াছেন ।

প্রথম সংস্করণে যে সকল ভ্রমপ্রমাদ ঘটিয়াছিল, তাহার সংশোধন করিতে যথোচিত চেষ্টা করিয়াছি । ছুই এক স্থলে কতকগুলি অনাবগুকীয় উক্তি পরিহার করিয়াছি এবং অনেক-নেক আবগুকীয় নূতন বিষয়ের সংযোজন করিয়াছি । বাঙ্গালীর কতকগুলি দৈনিক খাদ্যের উপাদান সংগ্রহ করিয়া পূৰ্ব তালিকার মধ্যে সন্নিবেশিত করিয়াছি । এই সকল পরীক্ষাফলের কোন কোন অংশ (যেমন বেগুন প্রভৃতি তরকারির মাখন-জাতীয় উপাদানের অংশ) নিভুল বলিয়া মনে হয় না, কিন্তু অল্প পরীক্ষা-ফলের অভাবে উহাই এই সংস্করণে গৃহীত হইয়াছে । বারাস্তরে উহা নিভুল করিবার ইচ্ছা রহিল ।

এই সংস্করণের শেষ ভাগে ছুইটী নূতন অধ্যায় সংযোজিত হইয়াছে । একটা অধ্যায়ে স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় কতকগুলি প্রয়োজনীয় তত্ত্বের আলোচনা করা হইয়াছে এবং অপরটীতে কতিপয় সাধারণ রোগে পালনীয় স্বাস্থ্যবিধির ও পথ্যাপথ্যের নির্দেশ করা হইয়াছে । আশা করি এই ছুইটী বিষয়ই চিকিৎসাশাস্ত্রানভিজ্ঞ পাঠক-পাঠিকার সাংসারিক জীবনে অল্প বিস্তর প্রয়োজনে লাগিবে ।

“সাহিত্য-সভা” এই পুস্তক তৎপ্রচারিত গ্রন্থাবলীর প্রথম সংখ্যাভুক্ত করিয়া এবং প্রথম সংস্করণের মুদ্রণের ব্যয়ভার বহন করিয়া আমাকে কৃতজ্ঞতাপাশে বদ্ধ করিয়াছেন।

যাঁহারা পুস্তকের ভ্রম নির্দেশ করিয়া তৎসংশোধনের সহায়তা করিয়াছেন তাঁহাদের নিকট, এবং এই সংস্করণের প্রফ-সংশোধন বিষয়ে শ্রীযুক্ত বামাচরণ সিংহ মহাশয়ের নিকট হইতে সাহায্য প্রাপ্ত হইয়াছি বলিয়া তাঁহার নিকট, আন্তরিক ধন্যবাদ জ্ঞাপন করিতেছি।

দ্বিতীয় সংস্করণে পুস্তকের কলেবর প্রায় ৭৫ পৃষ্ঠা বাড়িয়া গিয়াছে, কিন্তু সাধারণের সুবিধার জন্য পুস্তকের মূল্য বৃদ্ধি করা হইল না।

কলিকাতা,
১লা জুলাই, ১৯১১।

শ্রীচুণীলাল বসু।

তৃতীয় সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্যের” নূতন সংস্করণ প্রকাশিত হইল। এই সংস্করণে ত্রুটি নূতন বিষয়ের যোজন্য করা হইয়াছে, যথা—“উপবাসের উপকারিতা” এবং “রোগীর পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ”। আনান্দিগের গৃহে অধিকাংশ স্থলে স্ত্রীলোকেরাই রোগীর পথ্য প্রস্তুত করিয়া থাকেন। তাঁহাদিগের অবগতির জন্য কয়েকটি প্রয়োজনীয় পথ্য

প্রস্তুত করিবার নিয়ম পরিশিষ্টে সন্নিবেশিত করা হইল। আশা করি, ইহা প্রত্যেক পরিবারের উপকারে আসিবে। ডাক্তার আর, জি, কর মহোদয়ের প্রণীত “রোগী পরিচর্যা” নামক পুস্তক হইতে এ বিষয়ে আমি অনেক সাহায্য পাইয়াছি, এজন্য তাহার নিকট আমি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি।

পুস্তকের প্রত্যেক অংশই বিশেষভাবে পুনর্বিবেচিত হইয়া পরিবর্তিত ও পরিবদ্ধিত হইয়াছে। অনেকানেক খাদ্য-দ্রব্য সম্বন্ধে যে সকল নূতন তথ্য নিগীত হইয়াছে, এই সংস্করণে তাহার সঙ্ক্ষিপ্ত বিবরণ যথাস্থানে প্রদত্ত হইল।

বর্তমান সময়ে কাগজের দ্রুততা হেতু এবং গ্রন্থের কলেবর যদি হওয়ায় বাধ্য হইয়া গ্রন্থের মূল্য বৃদ্ধি করিতে হইল। আশা করি, পরিবদ্ধিত গ্রন্থখানি বাঙ্গালী পাঠকপাঠিকাদিগের স্নেহ আকর্ষণ করিতে সমর্থ হইবে।

কলিকাতা, }
১লা জুলাই, ১৯১৭। } অচ্যুতলাল বসু।

চতুর্থ সংস্করণের বিজ্ঞাপন।

“খাদ্য” পুস্তকের ঊর্ধ্ব সংস্করণ সর্বাংশে সংস্কৃত ও পরিবদ্ধিত হইয়া প্রকাশিত হইল। বর্তমান সংস্করণে পুস্তকের কলেবর প্রায় ১৫০ পৃষ্ঠা বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছে।

এই সংস্করণে অনেক নূতন বিষয়ের অবতারণা করা হইয়াছে। “পরিপাক-তত্ত্ব”, “খাওয়ার ভেজাল ও তন্নিসারণের উপায়” প্রভৃতি বিষয়গুলি প্রায় নূতন করিয়া লিপিত হইয়াছে। ‘পথ্য-চিকিৎসা’ ও ‘পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ’ সম্বন্ধে কতিপয় প্রয়োজনীয় তত্ত্ব এই সংস্করণে সংযোজিত হইল। বঙ্গদেশে প্রচলিত এবং সংশোধিত ভেজাল খাদ্য সম্বন্ধীয় আইনগুলির সরল অনুবাদ তিনটি পরিশিষ্টে প্রদত্ত হইল। আইনগুলি জানা থাকিলে ব্যবসায়ী এবং ক্রেতা, উভয়েরই সবিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা। এম পরিশিষ্টে যে তালিকা সন্নিবেশিত হইয়াছে, তৎসাহায্যে যে কোন ব্যক্তির দৈনিক আহারের পরিমাণ সহজে নিদ্ধারণ করিবার সুবিধা হইবে।

আয়ুর্বেদে নিত্যব্যবহার্য খাওয়ার যে দোষগুণ বর্ণিত হইয়াছে, তাহা যথাস্থানে এই সংস্করণে সন্নিবেশিত হইল। প্রাচীন আর্য্য-ঋষিগণের এই সকল মত বহু অভিজ্ঞতা ও দূরদর্শিতার উপর প্রতিষ্ঠিত, অতরাং অবহেলা করিবার বিষয় নহে। বর্ত্তমান কালের বিজ্ঞানসম্মত মত গুলির সহিত প্রাচীন মতের সামঞ্জস্য স্থাপন করিয়া খাদ্য ব্যবহৃত হইলে দেশের লোকের স্বাস্থ্যের সবিশেষ উন্নতি হইবার সম্ভাবনা।

পুস্তকের শেষে একটা বর্ণানুক্রমিক সূচী প্রদত্ত হইল। আশা করি, ইহা দ্বারা পুস্তক পাঠের সুবিধা হইবে।

কলিকাতা
১লা জুলাই, ১৯২৪।

}

শ্রীচুণীলাল বসু

বৈষয়িক সূচীপত্র ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
স্বাস্থ্য সঙ্গন্ধে কয়েকটি কথা	১
স্বাস্থ্যের সহিত খাদ্যের সম্বন্ধ	২৭
খাদ্য কাহাকে বলে	৩১
খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা	৩৩
পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাক-ক্রিয়া	৪৩
খাদ্যের বিভিন্ন উপাদান ও তাহাদিগের গুণ	৬১
খাদ্যের পরিমাণ নিরূপণ	৮০
খাদ্যের অগ্ৰাণ্য উপকরণ	১৩৪
নিত্যাব্যবহার্য কয়েকটি খাদ্য	১৪১
খাদ্যের পরিপাকের সময় ও পরিপাচ্যতা	১৭৮
রন্ধন	১৮২
বয়স ও অবস্থা ভেদে খাদ্যের পরিমাণ ও আহারের সময়	১৮৭
পরিমিত ভোজন ও দীর্ঘজীবন লাভ	১৯১
উপবাসের উপকারিতা	১৯৬
আমিষ ও নিরামিষ ভোজন	২১৬
খাদ্যে ভেজাল ও তদ্বিবারণের উপায়	২৩৬
কতিপয় সাধারণ রোগে পথ্যের ব্যবস্থা	৩২২

পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ	...	৩৬৯
১ম পরিশিষ্ট (বাংয়ের ছাতা)	...	৪০৭
২য় পরিশিষ্ট (বঙ্গীয় ভেজাল-বাণ্য-সম্বন্ধীয় আইন)	...	৪০৮
৩য় পরিশিষ্ট (খাত্তের বিপ্লবিতা নির্দেশ)	...	৪২২
৪র্থ পরিশিষ্ট (কলিকাতা মিউনিসিপাল্ আইন)	...	৪৩১
৫ম পরিশিষ্ট (বাণ্যবধো ছানা জাতীয় উপাদান ও		
কালটির তালিকা)	...	৪৪৭
বর্ণানুক্রমিক সূচী	...	৪৪৯

খাদ্য

স্বাস্থ্য-সম্বন্ধে কয়েকটি কথা ।

(১)

স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী কি পুরুষ, কি রমণী, সকলেরই অবশ্য জ্ঞাতব্য হইলেও, স্বীজাতির মধ্যে এতৎসম্বন্ধীয় জ্ঞান বিশেষভাবে প্রচারিত হওয়া আবশ্যিক । পারিবারিক দায়িত্ব কাব্য রমণীরাই নির্বাহ করিয়া থাকেন, পুরুষেরা কেবল উপার্জন করেন মাত্র । শিশু-পালন, আহার-প্রস্তুত-করণ, গৃহসংস্কার, পরিস্কৃত পরিচ্ছদের ব্যবস্থা, শয্যা ও গৃহ-বাবস্থা অত্র সকল দস্তুর সুবন্দোবস্ত, রোগীর শুশ্রূষা, এই সকল কাণাই রমণীর দ্বারা সম্পাদিত হইয়া থাকে । এই কার্যগুলি সুচারুরূপে সম্পন্ন করিতে হইলে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ নিয়মাবলী অবগত হওয়া একান্ত আবশ্যিক । সুশিক্ষিতা, সচ্চরিত্রা, ধর্মপরায়ণা রমণী আমাদের ক্ষুদ্র গৃহ-রাজ্যের অধিষ্ঠাত্রী দেবতাস্বরূপ । তাঁহাদের শিক্ষা ও জ্ঞান যতই উন্নত হইবে, ততই পারিবারিক এবং সামাজিক সুখ, শান্তি ও সমৃদ্ধির পরিদর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে ।

স্বাস্থ্য-রক্ষা বিষয়টী বহু বিস্তৃত ; এস্থলে সংক্ষেপে সরল ভাষায় উহার মূল-তত্ত্বগুলি আলোচনা করাই আমার উদ্দেশ্য ।

করণীয় পরামেশ্বর আমাদের মঙ্গলের নিমিত্ত যে সকল সম্পদ আমাদেরকে অর্পণিত ভাবে প্রদান করিয়াছেন, তন্মধ্যে স্বাস্থ্যই সর্বশ্রেষ্ঠ । দেহ নীরোগ ও সবল থাকিলে আমরা সকল সময়ে সকল অবস্থাতেই সুখী হইতে পারি, কিন্তু স্বাস্থ্য ভঙ্গ হইলে এই অনন্ত সৃষ্টির মধ্যে সুন্দর হইতে সুন্দরতর পদার্থ ও আমাদের স্বপ্ন ও প্রীতি বিধান করিতে সমর্থ হয় না । 'ঐশ্বর্য্য, বিজ্ঞা, সম্মান, ধন, দম্ভ, কিছুই স্বাস্থ্য ভিন্ন সমাক্রমে লাভ করিতে পারা যায় না । রোগী যে কেবল নিজের কষ্ট ভোগ করে তাহা নহে, সে অপর অনেকেরই দুঃখের কারণ হইয়া উঠে । তাহার সেবা শুশ্রূষা নিমিত্ত, তাহার রোগ-শান্তির নিমিত্ত, আত্মীয় পরিজনগণ কষ্টে ব্যস্ত থাকেন এবং রোগের অনিচ্ছা সত্ত্বেও তাহাদিগকে কি ভাবিবহু শারীরিক ও মানসিক কষ্ট ভোগ করিতে হয় ! অবশেষে পক্ষাঘাত-গ্রস্ত নিশ্চল হস্ত পদের জায় রোগী সমাজ-শরীরে একটা চূর্ণভ ভার স্বরূপ হইয়া উঠে । সংসারে কোন প্রিয়জনের কোন কঠিন রোগ হইলে আমাদের কি বিষম চূর্ণভাৱন ও অশান্তি উপস্থিত হয় এবং রোগ উপশম হইতে দেখিলে কি বিশাল আনন্দ অনুভব করিয়া থাকি ! সম্মান অসুস্থ হইলে মাতা সকল কার্য্য পরিত্যাগ করিয়া অনাহারে ও অনিদ্রায় তাহার সেবা করিয়া থাকেন ; ইহাতে সংসারে কি বিশৃঙ্খলা

উপস্থিত হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন । মাতা ক্রম হইলে শিশুসন্তানগণ যত্ন ও পরিদর্শন অভাবে অত্যন্ত কষ্টভোগ করে এবং শীঘ্রই রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে । পিতা অসুস্থ হইলে উপার্জনাভাবে রোগের যথোচিত চিকিৎসা ও শুশ্রূষা ঘটয়া উঠা দুঃস্বপ্ন থাকুক, সংসারে শীঘ্রই দারুণ অন্নকষ্ট উপস্থিত হয় । সুতরাং স্বাস্থ্যের অভাব যে সকল প্রকার অমঙ্গল ও দুঃখ উৎপাদন করিতে সমর্থ, তাহা কাহাকেও বুঝাইবার আবশ্যক নাই । মহৈশ্বর্যশালী, বহুঅনুচর-পরিবৃত, বিস্তৃত জনপদের ক্রম নরপতি অপেক্ষা জীর্ণপর্ণকুটারনিবাসী কদর্যান্নভোজী সুস্থ ও সবল কৃষক যে সহস্রগুণে সুখী, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ নাই । একপ অমূল্য স্বাস্থ্য বাহাতে কোনমতে ভগ্ন না হয়, তদ্বিময়ে যথোচিত যত্ন করা সকলেরই প্রধান কর্তব্য ।

স্বাস্থ্য কাহাকে বলে ? আমাদিগের শারীরিক যন্ত্রগুলির ক্রিয়া স্বাভাবিক ভাবে চলিলেই আমরা সম্পূর্ণ স্বচ্ছন্দতা অনুভব করিয়া থাকি—শরীরের এইরূপ অবস্থার নামই স্বাস্থ্য । আমাদিগের শরীর একটা ঘটিকাযন্ত্রের ন্যায় । ঘড়ীর কল যতক্ষণ ঠিক থাকে, ততক্ষণ ঘড়ীটা ঠিক চলে ও ঠিক সময় রাখে । কল সামান্যরূপে নিকৃত হইলে সময় ঠিক থাকে না, ঘড়ীটা হয় দ্রুত, না হয় বিলম্বে চলে ; এইরূপ অবস্থাকে ঘড়ীর রোগ বলা যাইতে পারে । কল বিশেষরূপে বিকার প্রাপ্ত হইলে ঘড়ীর কার্য বন্ধ হইয়া যায়, ইহাকেই ঘড়ীর মৃত্যু বলা যাইতে পারে । আমাদিগের শরীর

ঘড়ী অপেক্ষা লক্ষ লক্ষ গুণ অধিক রচনা-কৌশলে নিৰ্মিত হইলেও উহার কার্য্য মোটামুটি ঘড়ীর সহিত তুলনা করা যাইতে পারে। শারীরিক যন্ত্রগুলির সামান্য বিকারে বিবিধ রোগ উপপন্ন হইয়া থাকে; বিকারের পরিমাণ অধিক হইলে যন্ত্রগুলি নিশ্চল হইয়া যায় এবং আত্মাদিগের মৃত্যু উপস্থিত হয়। ঘড়ীর কার্য্য মেরুপ কতিপয় নিয়মের অধীন, সেইরূপ আত্মাদিগের দেহরক্ষা ও কতকগুলি নিয়ম দ্বারা পরিচালিত হইয়া থাকে। এই সকল নিয়ম মনোদোগপূৰ্ব্বক পালন করিলে আমরা সৰ্ব্বদা সুস্থ ও সবল থাকিতে পারি; এই সকল নিয়ম অবহেলা করিলেই রোগ ও অকাল মৃত্যু সংঘটিত হইয়া থাকে। যে সকল নিয়ম পালন করিলে স্বাস্থ্য-রক্ষা হইতে পারে, তাহাই আত্মাদিগের আলোচনার বিষয়।

মঙ্গলময় জগদীশ্বর স্তম্ভভোগের নিৰ্মিত আত্মাদিগকে চক্ষু, কর্ণ, নাসিকাদি যে পঞ্চ ইন্দ্রিয় প্রদান করিয়াছেন, তাহারা সকলেই আত্মাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে নিতান্ত অনুকূল। স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে ঘ্রাণেন্দ্রিয়ই সকল ইন্দ্রিয় অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। যেমন কোন রাজ্যমধ্যে একজন স্বাস্থ্যরক্ষক (Health Officer) নিযুক্ত থাকিয়া স্বাস্থ্যের প্রতিকূল বিষয়গুলি আবিষ্কার করতঃ তৎপ্রতিবিধানের চেষ্টা করিয়া থাকেন, সেইরূপ আত্মাদিগের দেহ-রাজ্যে নাসিকাই আত্মাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষণে সৰ্ব্বদা যত্নবান থাকিয়া স্বাস্থ্যরক্ষকের কর্তব্য প্রতিপালন করে। হৃগন্ধময় পদার্থ মাতেই

স্বাস্থ্যের প্রবল শত্রু ; নাসিকা ভিন্ন অথ কোন ইন্দ্রিয় হৃৎকম্প পদার্থের অস্তিত্ব অনুভব করিতে অক্ষম । নাসিকা দ্বারা একবার সন্ধান পাইলে আমরা চক্ষুর সাহায্যে উহার আবিষ্কার সাধন করিয়া উক্ত অপ্রীতিকর পদার্থকে স্থানান্তরিত করিতে সমর্থ হই । জিহ্বা ক্লেশোৎপাদক নানাবিধ কটু ও বিষগুণসম্পন্ন পদার্থ পরিত্যাগ করিয়া মিষ্ট পুষ্টিবর বস্তুর স্বাদ গ্রহণে অভিলাষ প্রকাশ করে, এবং স্পর্শেন্দ্রিয় সাহায্যে আমরা দারুণ শীতাতপ হইতে দেহকে সর্বদা রক্ষা করিয়া থাকি ।

ইন্দ্রিয়াদির দ্বায প্রকৃতিদত্ত কতিপয় প্রবৃত্তিও আমাদের স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে সবিশেষ অনুকূল । আহার ব্যতীত শারীরিক পুষ্টিসাধন ও বৃদ্ধি অসম্ভব—ক্ষুধাই আমাদেরকে আহারে প্রবৃত্তি প্রদান করে । আমাদের শরীর হইতে ঘর্ম্ম, মূত্র ও প্রেত্বাসের সহিত জল সর্বদা নির্গত হইয়া যাইতেছে—তৃষ্ণাই আমাদেরকে জল ও অত্যাশ্রয় পানীয় গ্রহণে প্রবৃত্তি প্রদান করিয়া উক্ত ক্ষতিপূরণ করিয়া থাকে । ক্লান্তি ও অবসাদ আমাদেরকে অতিরিক্ত পরিশ্রম হইতে রক্ষা করিয়া শরীরের অযথাক্রম নিবারণ করিয়া থাকে । নিদ্রা আমাদেরকে শাস্তি ও বিরাম প্রদান করিয়া শারীরিক যন্ত্রাদির পরিশ্রমজনিত ক্ষয় পূরণ করিয়া থাকে ।

স্বাস্থ্য কাহাকে বলে, সহজ কথায় বুঝাইতে হইলে বলিতে হইবে যে রোগের অভাবই প্রকৃত স্বাস্থ্য । সুতরাং যে সকল কারণে রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার সবিশেষ অনুসন্ধান করিলেই

স্বাস্থ্যরক্ষার অনুল্লু নিয়মগুলি সহজেই আবিষ্কৃত হইবার সম্ভাবনা । কোন্ বোগের কি বিশেষ কারণ, তাহার অনুসন্ধান করা আগাদিগের আলোচ্য বিষয়ের অন্তর্ভূত নহে—তাহা প্রকৃত-পক্ষে চিকিৎসাশাস্ত্রের অধিকারভুক্ত । কিন্তু প্রায়ই দেখিতে পাওয়া যায় যে কতকগুলি সহজ-নিবারণ কারণের সমবায়ে অনেক রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । এতদ্ব্যতীত দৈহিক শক্তি ও প্রকৃতির অসমতা, বয়সের পার্থক্য, বংশাত্ত্ববর্জিতা, স্ত্রী-পুরুষ-ভেদ প্রভৃতি কতিপয় প্রাকৃতিক অবস্থার প্রভেদেও ভিন্ন ভিন্ন রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায় । সাধারণ লোকের এসম্বন্ধে মোটামুটি জ্ঞান থাকিলে অনেক বিপদ ও অসুবিধার হস্ত হইতে রক্ষা পাওয়া যাইতে পারে, এজন্ত এতদিনেরে দুই চারিটা প্রয়োজনীয় কথা এস্থলে উল্লিখিত হইল ।

দৈহিক শক্তির অসমতা—সচরাচর দেখিতে পাওয়া যায় যে কেহ বা স্বভাবতঃ স বল, কেহ বা দুর্বল । দুর্বল দেহ অবশ্য স বল দেহ অপেক্ষা সহজেই রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা, কিন্তু দুর্বল দেহ লইয়া জগ্নগ্রহণ করিলেও স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলী যথোচিত প্রতিপালন দ্বারা উহাকে স বল ও সতেজ করিতে পারা যায় । পুনশ্চ স্বভাবতঃ স বল দেহও আগাদিগের অবিস্মৃষ্টকারিতা ও অত্যাচার হেতু শীঘ্রই দুর্বল ও রোগাক্রান্ত হইয়া পড়ে । আহার, নিদ্রা, আমোদপ্রমোদ ও অলসতা বিষয়ে মিতাচার অভ্যাস করিলে শরীর পুষ্ট, উন্নত ও শক্তিসম্পন্ন হয় এবং দীর্ঘজীবন লাভ

করিতে পারা যায় । দেখিতে পাওয়া যায় যে, হিন্দু বিধবাদের মধ্যে রোগের প্রাচুর্য্য বিবল এবং তাঁহারা প্রায়ই দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন । ইহার কারণ এই যে, শাস্ত্রানুসারে হিন্দু বিধবাগণ আহার, নিদ্রা এবং উল্লিখিতোগ্য সকল বিষয়েই দৃঢ় সংযম অভ্যাস করিয়া থাকেন ; বিধবাদের জায় সকল বিষয়ে কঠিন সংযম পালন করিবার প্রয়োজন না থাকিলেও সকল বিষয়েই দখা-সম্ভব গুণিতাচার অভ্যাস করিতে চেষ্টা করা সকলেরই অবশ্য কর্তব্য—তাহা হইলে স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন সহজেই লাভ করিতে পারা যায় । লুই কর্ণারো নামক এক ব্যক্তি বয়সের প্রথম চল্লিশ বৎসর, পানাহার প্রভৃতি বিষয়ে নিত্য উচ্ছৃঙ্খল ভাবে যাপন করিয়া, অবশেষে সকল বিষয়েই গুণিতাচার অভ্যাস করিয়া একশত বৎসর পর্য্যন্ত সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে কার্য্যক্ষম হইয়া জীবিত ছিলেন । এস্থলে দেখা যাইতেছে যে, পরিণত বয়সেও গুণিতাচার অভ্যাস করিলে উহা হঠাৎ স্বস্থল প্রাপ্ত হইয়া থাকে । অতএব যৌবনের প্রারম্ভ হইতে গুণিতাচার অভ্যাস করিলে যে দীর্ঘজীবন ও পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায়, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ নাই ।

প্রকৃতির অসমতা—প্রতিভায়ে বিচার করিয়া দেখিলে মানবজাতিকে প্রকৃতি অনুসারে তিন শ্রেণীতে বিভাগ করা বাইতে পারে । প্রথম সম্প্রদায়ভুক্ত মানুষের দেহ বলিষ্ঠ ও মন তেজঃপূর্ণ ; ইহাদিগের সকল বিষয়েই উৎসাহ, ইহারা সকল কার্য্যে অগ্রসর, ইহারা কার্য্যক্ষম ও নিরলস । ইহাদিগের মধ্যে বিশেষ

কোন রোগের প্রাচুর্য দেখিতে পাওয়া যায় না । দ্বিতীয় সম্ভাব্যভুক্ত মনুষ্যগণ সামান্য কারণেই উত্তেজিত বা ভীত হয় ; ইহারা কোন দায়িত্বপূর্ণ কার্যে হস্তক্ষেপ করিতে সাহস করে না । ইহাদিগের মনোমধ্যে কোন ভাব স্থায়ীরূপে স্থান লাভ করে না ; কার্যে তৎপরতা থাকিলেও একাগ্রতা ও হিরদৃষ্টির অভাব ইহাদিগের মধ্যে বিশেষরূপে লক্ষিত হয় । এই প্রকৃতির লোক হিষ্টিরিয়া (Hysteria), মৃগী (Epilepsy), উন্মত্ততা, (Insanity) প্রভৃতি নানাবিধ বায়ুরোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া থাকে । সূক্ষ্মা, সহৃদয়, উত্তেজনাপূর্ণ কার্য ও চিন্তার পরিহার এবং মধ্যে মধ্যে স্থান ও বায়ু পরিবর্তন দ্বারা এইরূপ প্রকৃতির সবিশেষ উন্নতি সাধিত হইতে দেখা যায় । তৃতীয় প্রকৃতির ব্যক্তিগণকে সর্বদা ক্রোধ, সর্দি প্রভৃতি কদজনিত রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় ; আমরা ইহাদিগকে ভাবায় “কোফোমেতে” লোক বলিয়া থাকি । ইহারা প্রায়ই অলস-প্রকৃতিবিশিষ্ট, কোন কার্যে প্রবৃত্ত হইতে অনিচ্ছুক এবং ইহাদিগের কার্য দীর্ঘস্থায়তাদোষে ভষ্ট । সামান্য ঠাণ্ডা লাগিলে ইহাদিগের গলা ফুলে, বুকে সর্দি বসে, এবং শরীরস্থিত গ্রন্থিসমূহ (Glands) স্থানে স্থানে ক্ষীত হইয়া উঠে । ইহাদিগের মধ্যে অনেককেই উত্তরকালে যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় । “কোফোমেতে” লোকের কখনই আর্দ্র স্থানে বাস করা উচিত নহে এবং আহার ও পরিচ্ছদ সম্বন্ধে ইহাদিগের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত । ইহাদিগের বাহাতে

সর্বদা বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিবার সুবিধা হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ দৃষ্টি রাখা কর্তব্য। বহুলোকসমাকীর্ণ স্থানে প্রস্থান-দৃষ্ট বায়ু সেবন ইহাদিগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর।

বাল্যকাল হইতে প্রতিবারের ব্যবস্থা করিলে প্রকৃতিঘটিত দোষের সবিশেষ উপশম হইবার সম্ভাবনা, এজন্ত শৈশবাবস্থা হইতে সন্তানসন্ততির প্রকৃতির উপর পিতা মাতার সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত। দোষ আবিষ্কার করিয়া সংশোধনের নিমিত্ত যত্ন করিলে বালকবালিকাদিগকে বিস্তর ভবিষ্যৎ অসুস্থতার হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারা যায়।

বয়স—বয়সক্রমে ভেদে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব লক্ষিত হয়। সমগ্র মানবজীবনকে মোটামুটি পাঁচটি অবস্থায় বিভক্ত করা যাইতে পারে,—যথা (১) শৈশব, (২) বাল্য, (৩) যৌবন, (৪) প্রৌঢ় এবং (৫) বার্দ্ধক্য। যে অবস্থায় যে রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় এবং কি উপায়েই বা তাহা নিবারণ করা যাইতে পারে, তাহা সংক্ষেপে এস্থলে আলোচিত হইল।

(১) শৈশবাবস্থা—এই সময়ে ঠাণ্ডা লাগিয়া সর্দি, কাশি ও জ্বর হইবার অধিক সম্ভাবনা। শিশুগণ ও বৃদ্ধেরা মোটেই ঠাণ্ডা সহ্য করিতে পারে না, এজন্ত এই উভয় অবস্থাতেই শরীর ঋতুভেদে প্রয়োজনমত বস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা উচিত। বিশেষতঃ শীতের সময় যথেষ্ট পরিমাণে গরম বস্ত্র ব্যবহার করা একান্ত কর্তব্য।

খাওয়ার দোষে শিশুগণ নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । শৈশবাবস্থায় স্তনদুগ্ধই প্রশস্ত খাদ্য । পীড়া বা অল্প কোন কারণবশতঃ মাতৃস্তনে দুগ্ধের অভাব হইলে মাতৃদুগ্ধের অনুরূপ নানাবিধ কৃত্রিম খাদ্য দ্বারা শিশুকে প্রতিপালন করিতে আমরা বাধ্য হই । ইহা বলা বাহুল্য যে সকল প্রকার কৃত্রিম খাদ্যই স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা নিকৃষ্টগুণশালী । সুতরাং কৃত্রিম খাদ্য দ্বারা বর্দ্ধিত শিশু মাতৃস্তনপায়ী শিশুর তায় কখনই বলিষ্ঠ ও পুষ্ট হইতে পারে না । শিশুর বয়োবদ্ধি সহকারে গোচর স্তনদুগ্ধের স্থান ক্রমশঃ অধিকার করে, কিন্তু এদেশে (বিশেষতঃ কলিকাতায়) বিশুদ্ধ গোচর দুগ্ধপ্রাপ্য হইয়া উঠিয়াছে । নিকৃষ্ট দুগ্ধ পান করিয়া শিশুগণ অজীর্ণ, উন্মাদমগ্ন, বক্রতের পীড়া প্রভৃতি নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । কলিকাতায় ছই বৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুদিগের মধ্যে সাংঘাতিক বক্রতের পীড়া প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । এমনও দেখা যায় যে, মাতার তিন চারিটী সন্তান উপর্যাপর সাংঘাতিক বক্রতের পীড়ায় আক্রান্ত হইয়া কালগ্রাসে পতিত হইয়াছে । নিকৃষ্ট দুগ্ধপান, রাত্রিকালে রুদ্ধ গৃহে প্রধাস-তট্টে বিনাস্ত বায়ু সেবন প্রভৃতি কতিপয় কারণের সমবায়ে এই সাংঘাতিক রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । পূর্বে হইতে এই সকল অনিষ্টকর কারণের প্রতিকার করিলে অনেক শিশুকেই অকাল মৃত্যুর হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারা যায় ।

কলিকাতা নগরীতে একবৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুদিগের

মধ্যে মৃত্যু সংখ্যা অধিক দেখিতে পাওয়া যায় । এই মহানগরীতে এক বৎসরের অনধিক বয়স্ক প্রতি একশত শিশুর মধ্যে ৩০ হইতে ৪০ জন প্রতিবৎসর মৃত্যুমুখে পতিত হইয়া থাকে । ইহাতেই বুঝা যায় যে, স্বাস্থ্যরক্ষার সাধারণ নিয়ম পালন সঙ্গন্ধে আমাদের দেশের লোক এখনও কত দূর অজ্ঞ রহিয়াছে ।

হাম, হুপিংকফ্ (Whooping cough), ডিপথিরিয়া (Diphtheria), গংরি প্রভৃতি কতকগুলি রোগ শৈশব অবস্থাতেই অধিক পরিমাণে আবির্ভূত হইতে দেখা যায় । ইহারা সকলগুলিই সংক্রামক । সুতরাং বাটীর মধ্যে কোন একটা শিশুর এই প্রকার রোগ হইলে তাহাকে তৎক্ষণাৎ সুস্থ শিশুদিগের নিকট হইতে পৃথক রাখা উচিত । অপর কোন শিশুকে রোগীর সহিত একত্র শয়ন করিতে দেওয়া দূরে থাকুক, রোগীর গৃহের মধ্যে প্রবেশ করিতে দেওয়া অথবা রোগীর ব্যবহৃত গামছা, তোয়ালে বা বস্ত্রাদির সংস্পর্শে আসিতে দেওয়া একেবারেই অনিষেয় । আশ্রয় দেগিতে পাই যে সাধারণ লোকের বাটীতে একজনের হাম হইলে একে একে সকল শিশুই ঐ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । অজ্ঞতা ও অসাবধানতা হেতু আমরা অনেক স্থলেই শিশুদিগের সংক্রামক পীড়ার কারণ হইয়া থাকি । হাম এদেশে প্রায়ই সংঘাতিক হয় না, কিন্তু যদি আমরা বসন্ত, ডিপথিরিয়া প্রভৃতি ভীষণ সংক্রামক ব্যাধির বিষয় একবার চিন্তা করি, তাহা হইলে সহজেই বুঝিতে পারি যে, সুস্থ শিশুগণকে রোগী হইতে পৃথক রাখা কতদূর আবশ্যক ।

বসন্ত বিরূপ ভীষণ রোগ, তাহা কাহারও অগোচর নাই। এই রোগ হইতে সময়ে সময়ে আরোগ্যলাভ ঘটিলেও অনেকের দৃষ্টিহানি ঘটে এবং আকৃতি সম্বন্ধে যে স্থায়ী পরিবর্তন সংঘটিত হয়, তাহা নিতান্ত উৎসাহের বিষয় নাই। কিন্তু স্ব্থের বিষয় এই যে, বসন্ত একটা প্রতিরোধসাপেক্ষ রোগ ; আমরা ইচ্ছা করিলে সহজেই এই রোগের অত্যাচার হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারি। ইংরাজী টীকা (Vaccination) লইলে এই ভীষণ রোগের আক্রমণ হইতে একপ্রকার অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায়। যে স্থলে টীকা লইবার পর এই রোগ আবির্ভূত হয়, তথায় ইহার প্রকোপ মুছ হইয়া থাকে। যখন সকল বয়সেই এই রোগের প্রাচুর্য্য দেখিতে পাওয়া যায়, তখন অতি শৈশব অবস্থাতেই টীকা দেওয়া উচিত এবং এদেশেও তদ্রূপ আইন প্রচলিত আছে। একমাসেরও অনধিক বয়স্ক শিশুর টীকা দিলে কোনরূপ অনিষ্ট সংসাদিত হয় না। বয়স হইলে আরো দুই একবার টীকা লইলে বসন্ত হইবার ভয় থাকে না।

অপরিমিত ভোজন যেমন দোষাবহ, অপরিপাক্য খাদ্যসামগ্রীও শিশুদিগের পক্ষে তদ্রূপ অনিষ্টকারী। অতি শৈশবাবস্থায় কেহ কেহ এরারুট, বালি প্রভৃতি খেত-সার (Starch) খাটত খাওয়ার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। শিশুদিগের দস্তাদগম না হইলে তাহারা এই সকল পদার্থ পরিপাক করিতে সমর্থ হয় না, সুতরাং ছয় সাত মাস পর্য্যন্ত এরূপ খাদ্য শিশুদিগের পক্ষে নিতান্ত অল্পপযোগী।

এরূপ খাওয়ার ব্যবহারে শিশুগণ শীঘ্রই দুর্বল ও কুশল হইয়া পড়ে এবং পুষ্টিকর খাদ্যভাবে তাহাদিগের স্বাভাবিক শারীরিক বিকাশ স্থগিত থাকিয়া যায়। ছয় সাত মাস পর্য্যন্ত দুগ্ধই একমাত্র প্রাণস্বাদ্য খাদ্য; তৎপরে দুগ্ধের সহিত বাল্য, এরাকট প্রভৃতি খেত-সারাদি পদার্থ মিশ্রিত করিয়া দিলে সবিশেষ উপকার দৃষ্ট হয়।

শিশুদিগের দন্তোদগমের সময় জ্বর, উদরাময়, তড়কা প্রভৃতি কতকগুলি রোগের আবির্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়। অনেক সময়ে অল্প কারণে রোগ উৎপন্ন হইলেও দন্তোদগমই তাহার কারণ বলিয়া নির্দিষ্ট হইয়া থাকে। প্রাচীন চিকিৎসকেরা মাটী চিরিয়া দিবার জন্ত অত্যন্ত আগ্রহপ্রকাশ করিতেন, কিন্তু বর্তমান কালের চিকিৎসকগণ মাটী চিরিয়া দেওয়া অনেক স্থলেই আবশ্যক বোধ করেন না। দন্তোদগম একটা স্বাভাবিক ক্রিয়া, সুতরাং অধিকাংশ স্থলেই ছুরি ব্যবহার করিয়া দন্তোদগমের সাহায্য প্রয়োজন হয় না। ব্যস্ততা ও রোগের কারণ সম্বন্ধে অনভিজ্ঞতা-বশতই আমরা শিশুদিগের কোমল অঙ্গে ছুরিকাঘাত করিয়া তাহাদিগকে কষ্ট দিয়া থাকি। সবিশেষ অনুসন্ধান দেখা যায় যে, ঠাণ্ডা লাগাইয়া অথবা অজীর্ণ দোষে ঐ সকল রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে, দন্তোদগম তাহাদিগের প্রকৃত কারণ নহে।

(২) বাল্যাবস্থা—শৈশবে যে সকল রোগের প্রাদুর্ভাব দৃষ্ট হয়, তাহাদিগের উপদ্রব অনেক সময়ে বাল্যাবস্থায়ও বিद्यমান থাকে।

হাম, ডিপ্‌থিরিয়া, হুপিংকফ্ প্রভৃতি রোগ শৈশবের ত্রায় বাল্যাবস্থাতেও প্রবল হইয়া থাকে ।

আমরা অনেক সময় দেখিতে পাই যে, বালকের কায়ে জামা রহিয়াছে কিন্তু শরীরের অধোভাগ অনাবৃত এবং সে খালি পায়ে আঁজভূমির উপর দৌড়াদৌড়ি করিতেছে । পদদ্বয় অন্ততঃ জুতা দ্বারা ঢাকিয়া রাখিলে উহারা সন্ধি কাশির হস্ত হইতে অনেক সময়ে অব্যাহতি পাইতে পারে । ঠাণ্ডা লাগিয়া অনেক বালকের এল্‌বিনউমিনিউরিয়া (Albuminuria) নামক প্রস্রাবের পীড়া উৎপন্ন হয় এবং সহন্য হাত, পা, চোখ, নখ প্রভৃতি ফুলিয়া উঠিয়া দ্রব হয় এবং মূত্রের পরিমাণ নিতান্ত কমেয়া যায় । এই রোগে মূত্রের সহিত এল্‌বুমিন্ Albumin নামক শরীরের একটা সার পদার্থ নিগত হয় । ইহা অতি দর্শনীয় ব্যাপি । অনেক স্থলে এই রোগ হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় না, অল্পদিনের মধ্যেই বালক মৃত্যুমুখে পরিত্ত হয় । অতএব সাহায্যে বালকগণকে ঠাণ্ডা না লাগে, তদ্বিময়ে আনাদিগের সবিশেষ সাবধান হওয়া উচিত ।

বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে আহ্বারের পরিবর্তন অবশ্য প্রয়োজনীয় এবং যথোপযুক্ত ব্যায়ামচর্চা করা কর্তব্য । পরিশ্রুত বায়ু সেবন স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত একান্ত প্রয়োজনীয় । বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়, সুতরাং পরিশ্রমজনিত শারীরিক ক্ষয় নিবারণ এবং শারীরিক বৃদ্ধিসংসাধন, এই উভয়বিধ কার্যের

নিমিত্ত এই অবস্থায় অধিক পরিমাণ আহারের প্রয়োজন হইয়া থাকে । আহাৰ্য্য বস্তুৰ মধ্যে শরীর নিৰ্মাণোপযোগী উপাদান সমূহ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান থাকা উচিত । শুদ্ধ রাশীকৃত ভাত থাইতে দিলে বালকদিগকে যথোপযুক্ত আহাৰ দেওয়া হয় না ; মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, ত্বত, তুণ্ড, রুটা, চিনি বা গুড়, দাইল, আলু প্রভৃতি তরকারী বালা ও নৌবনাবস্তায় প্রয়োজন মত থাইতে না দিলে শরীর সবল ও পুষ্ট এবং মস্তিষ্ক সতেজ হয় না এবং বৃদ্ধি ও তীক্ষ্ণতা প্রাপ্ত হয় না । বালকগণ উপবাস একেবারেই সহ করিতে পারে না । অনাহার, অল্পাহার বা অসার বস্তু আহাৰে বালকদিগের শরীরের স্বাভাবিক বৃদ্ধি হ্রাসিত হয় এবং দেহাভ্যন্তরস্থ বস্তুসমূহ যথোপযুক্ত পুষ্টি লাভ করিতে পারে না, সুতরাং উত্তর কালে ঐ সকল বালক যে রুগ্ন, দুৰ্ব্বল, দহ ও ক্ষীণ মস্তিষ্কবিশিষ্ট হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ! বাঙ্গালী বালকদিগের আহাৰের উন্নতিসাধন একান্ত আবশ্যিক, আমরাদিগের জ্ঞাতি যে এত দুৰ্ব্বল তাহার প্রধান কারণ এই যে, নঙ্গতি থাকিলেও অজ্ঞতাহেতু বাল্যকালে আমরা উপযুক্ত আহাৰে বঞ্চিত থাকি ।

বাল্যকালে শরীর-চালনা অবশ্য প্রয়োজনীয়, কিন্তু অতিরিক্ত পরিশ্রম বালককে সহ করিতে পারে না । এক্ষণে দেখিতে পাওয়া যায় যে, বালক প্রতিদিন ব্যায়াম অভ্যাস করিতেছে, অথচ সে দুৰ্ব্বল ও উৎসাহহীন । ইহার কারণ অনুসন্ধান করিলে দেখা যায়

যে, ঐ বালক তাহার ক্ষমতার অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতেছে। অধিক পরিশ্রমের ফল শরীরের ক্ষয় ও অবসন্নতা; অতএব বালকদিগের ব্যায়ামচর্চাবিষয়ে অভিভাবকদিগের সর্বদা লক্ষ্য রাখা উচিত।

অনেক বালকের পেটে কুমি জন্মিতে দেখা যায়, এবং তজ্জন্ত তাহারা নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। খাত্ত ও পানীয় জলের দোষে পেটে কুমি জন্মে। সংস্কৃত খাদ্য গ্রহণ ও পরিষ্কৃত জল পান করিলে কুমি একেবারেই জন্মিতে পারে না। অনেক বালক রুটী, লুচি প্রভৃতি খাত্ত দ্রব্য মাটির উপর রাখিয়া ভক্ষণ করে। মৃত্তিকার মধ্যে অনেক সময়ে কুমির ডিম থাকে এবং উহা এইমূত্রে খাত্তের সহিত উদরস্থ হয়। ফল উত্তমরূপে ধোত করিয়া না লইলে অনেক সময়ে উহার সহিত কুমি কীট বালকদিগের উদরস্থ হইবার সম্ভাবনা। অতএব জননীদিগের এ বিষয়ে সর্বদা লক্ষ্য রাখা উচিত এবং যাহাতে বাসকগণের উপরোক্ত কদভ্যাস দূর হয়, তজ্জন্ত তাঁহাদের চেষ্টা করা কর্তব্য।

(৩) যৌবন—যৌবন কালে ইন্দ্রিয় সকল প্রবল হয়। এই সময়ে মনুষ্য অনিয়মিত পান ও ভোজন এবং অসংযত কাৰ্য্য করিয়া নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে। যৌবনে যক্ষ্মারোগের প্রাদুর্ভাব অধিক দেখিতে পাওয়া যায়। এজন্ত আর্দ্র স্থানে বাস, রাত্রিকালে অধিক লোক একত্র এক গৃহে শয়ন প্রভৃতি যে সকল কারণে যক্ষ্মারোগের সূত্রপাত হয়, তাহা পরিহার

করিতে চেষ্টা করা কর্তব্য । ডিপথিরিয়া, হাম প্রভৃতি রোগ, যৌবনে কচিং দৃষ্ট হয়, কিন্তু আন্ত্রিক জরের (Typhoid fever) প্রাক্কর্ভাব যৌবন-কালে অধিক দেখিতে পাওয়া যায় । বসন্ত রোগ ও যৌবন-কালে প্রবল হয়, এজন্য বাল্যাবস্থা অতিক্রম করিয়া যৌবনে পদার্পণ করিবার সময়ে পুনরায় একবার টীকা লওয়া উচিত । যৌবন-কালে বাত-রোগের (Rheumatism) প্রাবল্য লক্ষিত হয় ; বাত-রোগ হইলে অনেক সময়ে হৃৎপিণ্ডের স্থায়ী রোগ (Heart disease) জন্মে এবং কালে তাহা সাংঘাতিক হইবার সম্ভাবনা । আর্দ্র বস্ত্র অনেকক্ষণ গায়ে রাখিলে, অথবা সর্বদা আর্দ্র স্থানে বাস করিলে, বাতরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । আমাদিগের দেশের জীলোকদিগের মধ্যে কাহারও কাহারও ‘শুচিবাঁই’ নামক চিকিৎসা-শাস্ত্রের বহির্ভূত একটা অভিনব রোগের প্রাক্কর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । এই ব্যাধি-গ্রস্থ জীলোকেরা দিবসের মধ্যে অধিকাংশ সময়েই ভিজ্জা কাপড়ে সমস্ত গৃহকার্য সম্পন্ন করিয়া থাকেন এবং ১০।১৫ বার স্নান না করিয়া সন্তুষ্ট হয়েন না । এ প্রথা কুসংস্কার-সম্ভূত এবং উহা ২৫ স্বাস্থ্যের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকারী, তাহা কাহাকেও বুঝাইবার প্রয়োজন নাই ।

যৌবনকালে জীলোকদিগের মধ্যে হিষ্টিরিয়া রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় । পূর্বে হিষ্টিরিয়া রোগ উপদেবতার দৃষ্টিসম্ভূত বলিয়া লোকের বিশ্বাস ছিল এবং এখনও পল্লীগ্রামে অনেক স্থলে উক্ত বিশ্বাস প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । বোধ হয় আমাদিগের দেশে

হিষ্টিরিয়া রোগ উত্তরোত্তর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইতেছে। কি কি কারণে

রোগ উৎপন্ন হয়, তাহার আলোচনা করা আমাদের উদ্দেশ্য নহে। তবে এই পর্য্যন্ত বলা যাইতে পারে যে, কোন প্রবল মানসিক উত্তেজনা উপস্থিত হইলেই অল্পবয়স্কা স্ত্রীলোকেরা এই রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন। কাল্পনিক ঘটনাপূর্ণ উপ-
 ক্যাসাদি পাঠ নিষেধ, সকল কোন না কোন শ্রমবর্জিত কার্যে নিবৃত্ত থাকা, মুক্তস্থানে বায়ু স্বেদন ও ভ্রমণ, সত্বপদেশ ও সন্দেহান্ত
 পূর্ণ ধর্ম ও নীতিগত পাঠ ও সময়ে সময়ে বায়ু পরিবর্তন এই
 সকল উপায়ে মানসিক উত্তেজনাদি উপশম হইয়া থাকে।
 অভিভাবক-গণের যত্ন ও পরিদর্শনে এই সকল উপায় পূর্ণ হইতে
 অবলম্বিত হইলে, যুবতীগণের মধ্যে হিষ্টিরিয়া রোগ নিতান্ত বিরল
 হইবার সম্ভাবনা।

যৌবনে ইন্দ্রিয় সংযত না হইলে নানাবিধ চর্শিকিকণ্টক দ্বারা
 দ্বারা আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। ইহাতে কেবল নিজ জীবনের
 অবশিষ্টাংশ নিতান্ত দুঃখ ও যন্ত্রণায় অতিবাহিত হয়, তাহা নহে,
 আমাদের আত্মস্বার্থপ্রিয়তা ও অবিবেচনাহেতু ভাবী বংশাবলী ও
 নানারূপ ক্লেশ ভোগ করিয়া থাকে।

(৪) প্রৌঢ়াবস্থা—যদি যৌবনে অভ্যাস সংযত হয় এবং ধর্ম ও
 নীতিপথে জীবন পরিচালিত হইয়া থাকে, তাহা হইলে প্রৌঢ়াবস্থা
 অতি সুখে অতিবাহিত হইবার কথা। এই সময়ে যকৃৎ (Liver)
 ও মূত্রাশয়ের (Kidney) রোগ অধিক পরিমাণে দৃষ্ট হয়, কিন্তু

তাহা প্রায়ই যৌবনের অসংগম, পানদোষ ও অতিভোজনজনিত ; সুতরাং এই সকল রোগ আমাদিগের অবিমুগ্ধকারিতার ফলমাত্র । প্রৌঢ়াবস্থায় আমাদিগের শারীরিক বৃদ্ধি স্থগিত হয়, সুতরাং বাল্যে ও যৌবনে শরীর বৃদ্ধির নিমিত্ত যেকোন অধিক খাদ্যের প্রয়োজন, এই অবস্থায় তাহার আবশ্যকতা হয় না । কেবল শারীরিক যন্ত্রাদির অবিরাম কার্য এবং আমাদিগের পরিশ্রম-জনিত দেহক্লয় পূরণের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয় মাত্র । সুতরাং এ সময়ে খাদ্যের পরিমাণ কমাষ্টয়া দেওয়া উচিত, নতুবা অজীর্ণদোষ ও তজ্জনিত নানাবিধ রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা । প্রয়োজনানিতিরিত্ত খাদ্য পরিপাক করিতে শারীরিক যন্ত্রাদির অবস্থা বলক্লয় হওয়ায় তাহারা শীঘ্র দুর্বল হইয়া পড়ে, সুতরাং সামান্য কারণে উহাদিগের রোগাক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । বহুমূত্র (Diabetes-) রোগ প্রৌঢ়াবস্থায় এদেশবাসীগণের মধ্যে প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । খাদ্য সম্বন্ধে অনিয়ম, ব্যায়ামের অভাব, মানসিক পরিশ্রমের আতিশয্য, মাংসারিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং বহুলোকে এক গৃহে যাত্রিকালে বাস করিয়া অনবরত দূষিত বায়ু সেবন ইত্যাদি নানা কারণের সমবায়ে এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । এই রোগে আমাদিগের দেশের অধিকাংশ গণ্য মাগ্ন বিদ্বান্ স্বদেশহিতৈষী ব্যক্তি কষ্ট পাইতেছেন এবং অনেকে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন ।

প্রৌঢ়াবস্থায় রোগ জন্মিলে, তাহা প্রায় সঙ্গের সাথী হইয়া

থাকে ; মধ্যে মধ্যে রোগের উপশম হইতে পারে কিন্তু একেবারে আরোগ্যলাভ করা স্মৃকঠিন । অসাবধানতাবশতঃ ঠাণ্ডা লাগিয়া নানাবিধ কাশরোগ এই সময়ে শরীর মধ্যে সঞ্চারিত হয় এবং বৃদ্ধবয়স পর্য্যন্ত বিद्यমান থাকিয়া প্রভূত কষ্টের কারণ হইয়া উঠে । গাউট (Gout) নামক বাতরোগ এই সময়েই আমাদেরকে প্রবল-ভাবে আক্রমণ করে ; পান দোষ ও ভোজনের অনিয়মই এই রোগ জন্মিবার প্রধান কারণ । এই রোগ একবার জন্মিলে একেবারে আরোগ্য লাভ করিবার সম্ভাবনা অল্প ; রোগী ক্রমশঃ পঙ্গু ও সকল কার্যের বহিভূত হইয়া পড়ে । সুতরাং প্রোঢ়া-বস্থায় পানভোজনসম্বন্ধে আমাদের বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত ।

পক্ষাঘাত প্রভৃতি নানাবিধ স্নায়বীয় রোগ প্রোঢ়াবস্থা হইতে আরম্ভ হইয়া থাকে । যৌবনে ইন্দ্রিয় সংঘর্ষের অভাবই অধিকাংশ স্থলে এই সকল রোগোৎপত্তির কারণ । এই সকল রোগ একবার উৎপন্ন হইলে আরোগ্য লাভ করিবার আশা থাকে না ; মৃত্যু না ঘটিলেও রোগী চিরশয্যাশায়ী হইয়া জীবন্মৃত অবস্থা প্রাপ্ত হয় । যৌবনে সংগম-অভ্যাস যে কত দূর আবশ্যিক, তাহা ইহা হইতেই আমরা সম্যক্রূপে বুঝিতে পারি ।

(৫) বার্দ্ধক্য—নানাবিধ কাশরোগ, বাত ও পক্ষাঘাত রোগ বৃদ্ধ বয়সের প্রবল শত্রু এবং অধিকাংশ স্থলেই মৃত্যুর কারণ হইয়া উঠে । আমি পূর্বেই বলিয়াছি, যে শিশুর জায় বৃদ্ধেরাও ঠাণ্ডা

সহ করিতে পারেন না । বৃদ্ধ বয়সে শারীরিক যন্ত্র সকল নিস্তেজ হয়, সুতরাং এই অবস্থায় রক্তসঞ্চালন ও শ্বাসক্রিয়া মৃদুভাবে সংশ্লিষ্ট হইয়া থাকে । এই কারণে শরীরের উত্তাপজননী-শক্তি হ্রাস প্রাপ্ত হয় । শরীরের মধ্যে তাপের স্বাভাবিক পরিমাণের অভাব হইলেই বাহিরের ঠাণ্ডায় আমরা অধিক অভিভূত হইয়া পড়ি ; সুতরাং বৃদ্ধ বয়সে শৈশবাবস্থার ত্রায় দেহ সর্বদা গরম বস্ত্র দ্বারা আবৃত করিয়া রাখা উচিত । বৃদ্ধ বয়সে গাত্রচর্ম লোল, ক্ষুধিত ও বিকৃত হয় বলিয়া ঘর্ম নিঃসরণের ব্যাঘাত জন্মে, সুতরাং মূত্রযন্ত্র দ্বারা শরীরের অধিকাংশ দূষিত পদার্থ নির্গত হইয়া যায় । এই অতিরিক্ত পরিশ্রম হেতু মূত্রযন্ত্র বিকৃত ও কঠিন গীড়াগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা এবং তাহার ফলস্বরূপ বৃদ্ধ বয়সে শোথ (Dropsy) রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হইয়া থাকে । নিয়মিত ভাবে স্নান, গাত্রমার্জন ও যথাসম্ভব ব্যায়াম চর্চা দ্বারা স্বকের কার্য্যের যথেষ্ট পরিমাণে উন্নতি সাধিত হইতে পারে ; সুতরাং প্রত্যহ এই সকল উপায় অবলম্বনে ঘর্মনিঃসরণের সাহায্য করিয়া মূত্রযন্ত্রকে অতিরিক্ত পরিশ্রমের কার্য্য হইতে মুক্তি প্রদান করা কর্তব্য । বৃদ্ধ বয়সে চক্ষুরাদি সকল ইন্দ্রিয়ই নিস্তেজ ও ক্রমশঃ অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে । এই সময়ে চক্ষুতে ছানি (Cataract) পড়ে, কিন্তু অস্ত্র-চিকিৎসা দ্বারা ছানি উঠাইয়া উপযুক্ত চশমা ব্যবহার করিলে দৃষ্টির পুনরুদ্ধার হইতে পারে । দন্ত নষ্ট হয় বলিয়া আহারে বিশেষ ব্যাঘাত জন্মে ; খাদ্য উত্তমরূপে চর্কিত না হইলে উহার অপরিপাক

কঠিন । কৃত্রিম দন্তের ব্যবস্থা করিয়া এই অসুবিধা কিয়ৎপরিমাণে দূর করা যাইতে পারে ।

গৌবন ও প্রৌঢ়াবস্থা সংযত-ভাবে যাপন করিলে বৃদ্ধ বয়সে রোগের যত্ননা ভোগ করিতে হয় না । শারীরিক যত্নগুলি অল্পে অল্পে স্বাভাবিক ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং যথাকালে মনুষ্য মহাশাস্তি লাভ করিয়া থাকে । যাহারা প্রথম জীবনে সর্ববিষয়ে মিতাচার অভ্যাস করেন, তাঁহাদিগকে প্রায়ই ব্যাদিহীন দীর্ঘজীবন লাভ করিতে দেখা যায় এবং বৃদ্ধ বয়সে ও তাঁহাদিগের ইন্দ্রিয়গণ সতেজ ও কার্যক্ষম থাকে । স্বর্গীয়া মহারাণী ভিক্টোরিয়া, মহানর্তি গ্যাডষ্টোন প্রভৃতি ব্যক্তিগণ ইহার দৃষ্টান্ত স্থল । ছুই জনেরই বয়স ৮০ বৎসরের অধিক হইয়াছিল কিন্তু ছুই জনেই জীবনের শেষ দিন পর্য্যন্ত রাজ্য-শাসনরূপ গুরুভার সুব্জনোচিত উত্তমে, অক্লেশে বহন করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন । আমরা রঘুবংশে পড়িয়াছি যে রঘুবংশীয় নরপতিগণ একরূপ সদাচারী ও সংযমী ছিলেন যে তাঁহাদিগের বার্কিক্য জরা দ্বারা প্রেীড়িত হইত না—

“অনাকৃষ্টে বিবৈবিদ্যানাং পারদুখনঃ ।

তস্ত ধর্মরতেরাসীদ বৃদ্ধং জরসা বিনা ॥”

২০ শ্লোক, ১ম সর্গ ।

বিষয়ে অনাকৃষ্ট, সর্ববিদ্যায় পারদর্শী, ধর্ম ও নীতি দ্বারা পরিচালিত-জীবন সেই রঘুবংশীয় নরপতিদিগের বার্কিক্য জরা দ্বারা কখন প্রেীড়িত হইত না । যাহারা ভিক্টোরিয়া, গ্যাডষ্টোন

প্রভৃতির জ্বায় বিতাচারী, তাঁহাদিগের নিকট বালা, ঘোবন, বান্ধকা সকল অবস্থাই সুখের হইয়া থাকে ।

আমাদিগের গুরুজনেরা যখন আমাদিগকে “দীর্ঘজীবন লাভ কর” বলিয়া আশীর্বাদ করেন, তখন “স্বাস্থ্যবিশিষ্ট” কথাটা দীর্ঘ-জীবনের পূর্বে ব্যবহার করিলে ভাল হয় । নচেৎ রোগ-প্রসীড়িত বার্কক্য জীবন্য তীব্রতা মাত্র : এরূপ ক্লেশকর বার্কক্য লাভ করিতে কেহ যেন ইচ্ছা না করেন । অস্বাভাবিক বার্কক্যে লোকের স্বাভি-শক্তির লোপ হয়, উন্মিদের কার্য শ্লথ হইয়া পড়ে এবং মনুষ্য জড়ভাব প্রাপ্ত হয় ; এইরূপ অবস্থাকে ভাষায় “ভীমরতি” কহে । ইহা যে কিরূপ ক্লেশপ্রদায়িনী অবস্থা, তাহা যাহারা এরূপ লোক না দেখিয়াছেন, তাঁহারা সহজে বুঝিতে পারিবেন না । মৃত্যুই কেবল এই অবস্থার মন্থনা শেষ করিতে সমর্থ ।

বংশানুবর্তিতা । বম্বা, বাত, হাঁপানি কাশি, মৃগী, উন্মাদ প্রভৃতি কতিপয় রোগ পুরুষানুক্রমে বংশমধ্যে বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । পূর্বে চিন্তিৎসকদিগের বিশ্বাস ছিল, যে, বম্বারোগের বীজ পিতা অথবা মাতা হইতে গর্ভস্থ শিশুতে সংক্রামিত হয় এবং অল্পাধিক কাল গুপ্তভাবে থাকিয়া সুবিধা পাইলেই শরীরে রোগের আকারে প্রকাশমান হইয়া পড়ে । এ সম্বন্ধে বর্তমান সময়ে চিকিৎসকদিগের মধ্যে মতভেদ লক্ষিত হয় । এক্ষণে অনেকেই ধারণা এই যে বম্বা প্রভৃতি রোগে বীজ পিতামাতার দেহ হইতে শিশুর শরীরে সংক্রামিত হইয়া লুক্কায়িত অবস্থায় থাকে না । তবে রুগ্ন পিতা-

মাতার নিকট হইতে শিশু একরূপ একটি দৌর্বল্য প্রাপ্ত হয় যে তাহার উক্ত রোগের আক্রমণ হইতে আপনাকে রক্ষা করিবার স্বাভাবিক ক্ষমতা প্রবল থাকে না । সুতরাং যদি ঐ ব্যক্তি উক্তরোগের সংস্রবে আইসে, তাহা হইলে অপর সাধারণ লোক অপেক্ষা উহার উক্ত রোগে আক্রান্ত হইবার অধিক সম্ভাবনা থাকে । ইহা ব্যতীত এখন কেহ যক্ষ্মার বীজ যে এক পুরুষ হইতে অথ পুরুষে শোণিতের মধ্য দিয়া সংক্রামিত হয়, তাহা বিশ্বাস করেন না । অবশ্য ছই একটি রোগ যে পিতামাতা হইতে গর্ভস্থ শিশুর শরীরে সংক্রামিত হয়, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই, কিন্তু অধিকাংশতঃই কথ্য পিতামাতার শরীর হইতে সম্ভাবনের দোহে এক প্রকার রোগ-প্রবণতা সঞ্চারিত হয় মাত্র । একরূপ হইলেও যদি স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী নিয়মিতরূপে পালন করা যায়, তাহা হইলে রোগের আক্রমণ হইতে আপনাকে রক্ষা করিবার স্বাভাবিকী শক্তি দেহমধ্যে পুনরুদ্ধীপিত হইয়া উঠে, সুতরাং অপর সাধারণের ত্রায় কথ্য পিতামাতার সম্ভান ও পূর্ণস্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হয় । অতএব ব্যক্তিগত, বংশগত ও জাতিগত উন্নতির জন্ত স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়মাবলী পালন করা যে সকলের একান্ত কর্তব্য, সে বিষয়ে অনুমাত্র সন্দেহ নাই ।

স্ত্রী পুরুষ ভেদ ।—দৈহিক গঠন ও ক্রিয়ার পার্থক্য বিধান হেতু স্ত্রী-পুরুষভেদে দেহমধ্যে ভিন্ন ভিন্ন রোগের বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায় । এ বিষয়ের আলোচনা এই প্রবন্ধের অন্তর্ভুক্ত নহে বলিয়া এস্থলে তৎসম্বন্ধে কোন কথা বলিবার আবশ্যকতা নাই ।

ঋতু-ভেদ ।—ভিন্ন ভিন্ন ঋতুতে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাবল্য লক্ষিত হয় । এদেশে গ্রীষ্মকালে হাম, বসন্ত, পানবসন্ত, কলেরা ; বর্ষায় শর্দি, জ্বর, কাশি, উদরাময়, রক্তআমাশয় ; বর্ষার শেষে ম্যালেরিয়া এবং শীতের সময় ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া, অবিরাম জ্বর প্রভৃতি রোগের প্রাচুর্য্য দেখিতে পাওয়া যায় । ইহাদিগের মধ্যে কতকগুলি রোগ সংক্রামক, অপরগুলি ঠাণ্ডা লাগাইবার জন্ত অথবা দূষিত জলপান বা অজীর্ণ হেতু উৎপন্ন হইয়া থাকে । আমরা একটু সাবধান হইলে এবং স্বাস্থ্য-রক্ষার মূল নিয়মগুলি পালন করিলে অনেক সময়ে এই সকল রোগের আক্রমণ হইতে আপনা-দিগকে রক্ষা করিতে পারি ।

কতকগুলি রোগ সকল ঋতুতেই প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । পূর্বে লোকের বিশ্বাস ছিল যে এদেশের লোকের টাইফয়েড্ জ্বর হয় না । এখন দেখিতে পাওয়া যায় যে এই রোগ এদেশের লোকের বার মাসই হইয়া থাকে । ইহা একটা সংক্রামক রোগ । পরিবারের মধ্যে একজনের টাইফয়েড্ জ্বর হইলে প্রায়ই আরো দুই একজনকে ঐ রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যায় । সংক্রামক-রোগ-প্রতিষেধক নিয়মাবলী যথারীতি পালন করিলে এই রোগের বিস্তৃতি নিবারণ করিতে পারা যায় ।

পূর্বে এদেশে যক্ষ্মারোগ কম ছিল, এখন ইহার প্রাচুর্য্য (বিশেষতঃ সহর অঞ্চলে) অধিক পরিমাণে লক্ষিত হইতেছে । বাস-গৃহ যদি আর্দ্র হয়, তন্মধ্যে যদি আলোক-প্রবেশ ও বায়ু-সঞ্চালনের

স্বব্যবস্থা না থাকে, যদি বহুলোক একত্রে সেই গৃহে বাস করে, এবং তাহাদিগের পুষ্টিকর খাদ্যের অভাব হয়, তাহা হইলে তাহাদিগের যক্ষ্মারোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে। ইহাও একটা সংক্রামক রোগ ।

মৎপ্রণীত শারীর-স্বাস্থ্যবিধান নামক পুস্তকে এই সকল সংক্রামক রোগ নিবারণের ব্যবস্থা বিস্তৃত-ভাবে আলোচিত হইয়াছে ।

দেশ-ভেদ ।—ভিন্ন ভিন্ন দেশে ভিন্ন ভিন্ন রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায় । আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া, কালাজ্বর, বসন্ত, কলেরা, বচম্ব্র রোগ ; চীন, জম্বায়া, যাবা প্রভৃতি স্থানে বেরি-বেরি (Beri-beri) ; আফ্রিকায় কালনিদা (Sleeping sickness) ; আমেরিকায় ইয়োলো ফিভার (Yellow fever) ইংলণ্ড স্কারলেট ফিভার (Scarlet fever), ডিপ্‌থিরিয়া (Diphtheria), গাউট (Gout), যক্ষ্মা প্রভৃতি রোগের আধিক্য দেখিতে পাওয়া যায় ।

ব্যবসায়-ভেদ ।—ব্যবসায়ভেদে বিভিন্ন রোগ উৎপন্ন হইতে দেখা যায় । ফস্ফরাস্, আর্সেনিক্, সীসা, পারদ প্রভৃতি ধাতুঘটিত দ্রব্যের কারখানায় বাহারা কাজ করে, তাহাদের শরীরে উক্ত বিষ-ঘটিত রোগের লক্ষণ প্রকাশ পায় । কয়লার খনিতে, পাটের কলে, চাঁমড়ার গুদামে বাহারা কাজ করে, তাহারা ফুস্‌ফুসস্বকীয় নানা রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে । এ গ্রন্থে এ বিষয়ের বিস্তৃত আলোচনা নিম্নয়োজন ।

স্বাস্থ্যের সহিত খাওয়ার সম্বন্ধ ।

স্বাস্থ্যের সহিত খাওয়ার অতি নিকট সম্বন্ধ । খাদ্য দ্বারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে অনেক ব্যাধিরই উৎপত্তি হইয়া থাকে । খাওয়ার পরিমাণ অধিক হইলে যেমন অজীর্ণ, উদরাময় প্রভৃতি বিভিন্ন চর্শিকিৎস রোগ উৎপন্ন হয়, সেইরূপ যথোচিত পরিমাণ খাওয়ার অভাবেও দেহ সত্তর দুর্বল ও শীর্ণ হইয়া পড়ে এবং নানা-বিধ রোগের হস্ত হইতে আপনাকে রক্ষা করিতে সমর্থ হয় না । যথোচিত পরিমাণ খাওয়ার অভাব যে মনুষ্যের অকাল মৃত্যুর একটি প্রধান কারণ, যে কোন দেশের নিত্যাস্ত দরিদ্র লোকের মধ্যে তাহার যথেষ্ট প্রমাণ দেখিতে পাওয়া যায় । এই সকল লোকের অবস্থা এত শোচনীয় যে, তাহারা ছই সন্ধ্যা দূরে থাকুক, এক বেলাও পেট পুরিয়া থাইতে পায় না । এই আজীবনব্যাপী স্বল্পাহারের ফলে তাহাদের শরীর স্বতঃই এত দুর্বল হইয়া থাকে যে, কোন একটা সংক্রামক ব্যাধি উপস্থিত হইলে তাহারা ই প্রথমতঃ ও সহজে আক্রান্ত হয় এবং তজ্জগৎ বহুসংখ্যক লোককে মৃত্যুমুখে পতিত হইতে দেখা যায় । পুনশ্চ খাদ্য বিশেষের পরিমাণের আধিক্য হইলে, কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । যেমন অধিক মাংস পাইলে গাউট (Gout) প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা, তেমনি বাহার অধিক

পরিমাণ খেতসার-ঘটিত থাণ্ড ও নিষ্টান ভক্ষণ করেন, তাঁহাদের বহুমূত্র রোগ (Diabetes) জন্মিবার যথেষ্ট সম্ভাবনা। দেহ-পুষ্টি ও বল-বিধানের জন্ত আমিষজাতীয় থাণ্ড এবং তৈলু, খেতসার, শর্করা ও লবণ প্রভৃতি অত্যন্ত নানাজাতীয় থাণ্ডের প্রয়োজন। ইহাদের মধ্যে কোন এক জাতীয় থাণ্ডের অপ্রতুলতা হইলে অজাতীয় থাণ্ডের প্রাচুর্য্য সত্ত্বেও শরীর পুষ্টিলাভ ও স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে সমর্থ হয় না। শুদ্ধ ভাত খাইলে যেমন শরীর রক্ষা হয় না, তেমনি শুদ্ধ মাংস খাইলে পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভ করিতে পারা যায় না। শরীর রক্ষা ও পূর্ণ স্বাস্থ্যলাভের জন্ত বিভিন্নজাতীয় থাণ্ড যথা-প্রয়োজন পরিমাণে আহার্য্যরূপে গ্রহণ করিবার আবশ্যকতা হয়। আমাদের দেশে “আপুঁকি থানা” বলিয়া একটা কথা সাধারণের মধ্যে প্রচলিত আছে। অবস্থাবিশেষে কথাটির কথঞ্চিৎ সার্থকতা থাকিলেও অধিকাংশ স্থলেই এরূপ প্রবৃত্তি দ্বারা বিপৎপাতের সম্ভাবনা। হুস্পাচ্য বা বিকৃত থাণ্ডের উপর অনেকের কুচি দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু ঐ সকল থাণ্ড কিছুদিন ব্যবহার করিলে শরীর যে ব্যাপিগ্রস্ত হয়, তাহার প্রমাণের আবশ্যকতা নাই। লোকের প্রবৃত্তি ও শারীরিক অবস্থা-ভেদে হুস্পাচ্য থাণ্ডও হুস্পাচ্য হইয়া থাকে। রোগীর কুচির উপর নির্ভর করিয়া থাণ্ডের ব্যবস্থা করিতে হইলে, অনেক রোগীরই আরোগ্যলাভ অসম্ভব হইয়া উঠে। সকল কার্য্যই নিয়ম দ্বারা শৃঙ্খলিত হইলে তাহা সূচ্যরূপে সম্পন্ন হইতে দেখা যায়। শরীররক্ষারূপ মহৎ কার্য্য সম্পন্ন করিবার জন্ত

যে খাদ্যের প্রয়োজন হয়, সেই খাদ্যসংগ্রহ যে অনিয়ন্ত্রিত-ভাবে চলিতে পারে, ইহা যিনি মনে করেন, তিনি নিতান্ত অদূরদর্শী ।

খাদ্যের সহিত সাধারণের স্বাস্থ্য (Public Health) বিশেষ ভাবে সংশ্লিষ্ট । যথাপরিমাণ খাদ্যের অভাবে জাতিগত দৌর্বল্যের আধিক্য হয়, ইহা পূর্বে উক্ত হইয়াছে । জাতিগত দৌর্বল্য দ্বারা সাধারণের মধ্যে নানাবিধ রোগের বিস্তার প্রবল-ভাবে লক্ষিত হয়, এবং এই ব্যাপারে সাধারণ স্বাস্থ্য-রক্ষক কর্মচারীদিগকে সর্বদাষ্ট বাস্তব থাকিতে হয় । যে কোন জাতির মধ্যে রোগের প্রাবল্য হইলে ঐ জাতি শীঘ্র দারিদ্র্য-পীড়িত হইয়া পড়ে । কর্মক্ষম লোক রোগগ্রস্ত হইলে সমগ্র জাতির আয়ের হ্রাস হইয়া থাকে, সুতরাং দেশে দারিদ্র্য বৃদ্ধি পাইতে থাকে এবং ইহা পুনরায় রোগবৃদ্ধির ও অকাল মৃত্যুর সহায়তা করে । এতদ্ব্যতীত কতকগুলি বিশেষ বিশেষ রোগের বীজাণু খাদ্যের সহিত আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া ঐ সকল রোগ উৎপাদন করে । কলেরা, টাইফয়েড্‌জ্বর প্রভৃতি প্রাণঘাতী রোগের বীজাণুসমূহ অনেক সময় দুগ্ধ প্রভৃতি খাদ্যের সহিত দেহমধ্যে প্রবেশ করিয়া থাকে । পুনশ্চ মাংস প্রভৃতি কতকগুলি খাদ্য বিকৃত হইলে, উহাদিগের মধ্যে এক প্রকার বিষ (Ptomaines) উৎপন্ন হইয়া থাকে ; এরূপ খাদ্য ভক্ষণ করিয়া অনেকে মৃত্যুমুখে পতিত হইয়াছেন । ইয়ুরোপ ও আমেরিকায় শিশুদিগের খাদ্য সম্বন্ধে সাধারণ স্বাস্থ্য-বিভাগের সবিশেষ দৃষ্টি পতিত হইয়াছে । যাহাতে বিস্তৃত দুগ্ধ পাওয়া যায়

এবং উহার সহিত কোনরূপে কোন রোগের বীজাণু মিশ্রিত হইতে না পারে, তৎসম্বন্ধে যথেষ্ট সন্ধানোবস্তু করা হইয়াছে ও হইতেছে । ঐ সকল দেশে খাদ্যের উন্নতির সঙ্গে সঙ্গে শিশুদিগের মৃত্যুসংখ্যা ও যথেষ্ট পরিমাণে কমিয়া গিয়াছে ।

যে পদার্থের সহিত সাধারণের স্বাস্থ্য ও শ্রীবৃদ্ধি একরূপ ঘনিষ্ঠ-ভাবে সংশ্লিষ্ট, তদ্বিষয়ের আলোচনায় কিঞ্চিৎ সময় ক্ষেপণ করা বোধ হয় কেহই সময়ের অপব্যয় বলিয়া মনে করিবেন না ।

খাদ্য বিষয়টী অতি বিস্তৃত । এই ক্ষুদ্র গ্রন্থে ইহার পূর্ণ আলোচনা অসম্ভব । আমরা খাদ্যের প্রয়োজনীয়তা, পরিপাক-বস্তু ও পরিপাক ক্রিয়া, খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ, কোন্ খাদ্যের কি গুণ, কি পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে স্বাস্থ্যরক্ষা হয় ইত্যাদি প্রয়োজনীয় বিবিধ তত্ত্ব সংক্ষেপে এই পুস্তকে আলোচনা করিব ।

(৩)

খাদ্য কাহাকে বলে ?

আমরা বাহা কিছু খাই, তাহাকেই যে খাদ্য বলা যাইবে, এমত নহে। চা. কফি পাণ প্রভৃতি পদার্থ খাদ্যরূপে পরিগণিত হইতে পারে না।

বাহা আমরা খাই এবং বাহা দ্বারা আমাদের শরীরের পুষ্টি-
দানন ও শক্তিসঞ্চয় হয়, তাহাই যথার্থ খাদ্য। এরূপ কতকগুলি
খাদ্য আছে, সেগুলি স্বাভাবিক অবস্থাতেই শরীর পোষণের
উপযোগী হইয়া থাকে। যেমন ডিম্ব, চিনি, সুপক্ক ফল ইত্যাদি।
অপর গুলি রন্ধনাদি কৃত্রিম উপায়ে পরিবর্তিত না হইলে ব্যবহারের
উপযোগী হয় না, যথা-- চাল, দাল, ময়দা, মংস্ত, মাংস, তরকারী
ইত্যাদি। মানব-সমাজে সভ্যতার অভ্যুদয়ের সহিত বহু প্রাচীন-
কাল লইতে রন্ধনের ব্যবস্থা প্রবর্তিত হইয়াছে। আদিম মনুষ্যগণ
পশুবৎ অপর মাংস ও ফল-মূলাদি ভক্ষণ করিয়া জীবন গাপন
করিত। এখনও ভারতবর্ষের সন্নিকটস্থ কোন কোন দ্বীপে এবং
আফ্রিকা মহাদেশের স্থানে স্থানে কতিপয় অসভ্য জাতি আমমাংস
ভোজন করিয়া জীবন ধারণ করে। মাংসাদি খাদ্য সিদ্ধ হইলে
অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হয় বটে কিন্তু চাল, দাল, ময়দা, আলু প্রভৃতি
শ্বেত-সার (Starch) যুক্ত পদার্থ সুসিদ্ধ না হইলে মনুষ্যের পক্ষে
সুপাচ্য হয় না। রন্ধন সভ্যতার একটা অঙ্গ এবং কলা-বিদ্যার
অন্তর্গত। যে জীলোক ভালরূপে রন্ধন করিতে পারেন, কি স্বদেশী
কি বিদেশী, সকল সমাজেই তিনি সম্মান লাভ করিয়া থাকেন।

আমাদের দেশে পল্লীগ্ৰামে কাহারও বাটীতে কোন ক্রিয়া বর্ষ উপস্থিত হইলে সম্ভ্রান্ত পরিবারের মহিলাগণ রন্ধনকার্য্যে যোগ দিয়া নিরতিশয় আনন্দ অনুভব করেন । যাহারা রন্ধনকার্য্যে সুপটু, এই সময়ে তাঁহারা আত্মীয়বর্গ ও প্রতিবাগিগণের নিকট হইতে কত আদর ও কত সম্মান পাইয়া থাকেন । যাহারা রন্ধনকার্য্যকে নীচ বৃত্তি বলিয়া মনে করেন, তাঁহারা নিতান্ত দ্রাস্ত । স্বহস্তে রন্ধন করিয়া স্বামী, পুত্র ও আত্মীয়বর্গকে ভোজন করাইলে মনে কিরূপ আনন্দের উদয় হয়, যাহারা এই কার্য্য করিয়াছেন, তাঁহারাই তাহা অবগত আছেন । বিলাতে অতি সম্ভ্রান্ত ও ধনী পরিবারের মহিলাগণ রন্ধনকার্য্যে যোগদান করা গৌরবের কার্য্য বলিয়া মনে করেন । কোন ভোজের সময় নিমন্ত্রিত ব্যক্তিগণ গৃহস্বামিনীর স্বহস্তে প্রস্তুত খাণ্ডসামগ্রীর উপর সর্কাপেক্ষা অধিক অনুরাগ প্রকাশ করিয়া থাকেন । পরিবারস্থ জীলোকেরা রন্ধনকার্য্যে নিপুণা হইলে সাংসারিক ব্যয়েরও বিশেষ সুবিধা হইয়া থাকে । সহরের মধ্যবিত্ত ভদ্রলোকের দিন দিন যেক্রম অবস্থা দাঁড়াইতেছে, তাহাতে যদি পরিবারস্থ সমর্থ্য রমণীরা রন্ধন কার্য্যের ভার গ্রহণ করেন, তাহা হইলে অনেক খরচ বাঁচিয়া যায় এবং তদ্বারা পুষ্টিকর খাণ্ড ও উপযুক্ত বস্তাদি সংগ্রহ এবং বালক-বালিকাদিগের বিত্তা-শিক্ষা সম্বন্ধে যথেষ্ট আনুকূল্য হইতে পারে । সর্বদা মনে রাখা উচিত যে, রন্ধনকার্য্য বিজ্ঞাশিক্ষার অন্তর্গত, স্মরণ্য ইহা সম্মান ও গৌরবের কার্য্য ।

(৪)

খাওয়ার প্রয়োজনীয়তা ।

একগে দেখা যাউক আমাদের খাওয়ার প্রয়োজন হয় কেন ?
যাঁহারা অধিক দিন উপবাস করিয়াছেন, তাঁহারা ই অবগত আছেন,
যে, উপবাসে শরীর ক্লিপ দুর্বল ও কার্যে অপটু হয় । দীর্ঘ
উপবাসে শরীর শীর্ণ ও জীর্ণ হয় এবং অস্থিসমূহ প্রকটিত হইয়া
উঠে । দুর্ভিক্ষের সময় কত হতভাগ্যের দেহ আহারাভাবে
কঙ্কালসার হইয়া পড়ে । একপ লোককে কিছুদিন খাইতে দিলেই
তাঁহার দেহ পুনরায় পুষ্ট ও সবল হয় । তবেই দেখা যাইতেছে,
যে, আহাৰ না পাইলেই শরীর ক্ষয়-প্রাপ্ত হইয়া দুর্বল হইয়া পড়ে
এবং আহাৰ পাইলেই শরীর পুনরায় পুষ্ট ও সবল হইয়া উঠে ।
অতএব খাও প্রাধানতঃ দুইটা কাৰ্য্য সাধন করিয়া থাকে,—

(১) শরীরের পুষ্টি-সাধন ।

(২) বল-বিধান ।

আমরা যে কোন কাৰ্য্য করি না কেন, তাহাতেই আমাদের
শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয় । চলা, ফেরা, উঠা, বসা, দৌড়ান, ব্যায়াম
করা প্রভৃতি যে কোন কাৰ্য্য করিবার সময় দেহস্থিত মাংসপেশী
সমূহের নিয়ত আকুঞ্জন ও প্রসারণ হইয়া উহারা ক্ষয়প্রাপ্ত হয় ।
পাঠাভ্যাস, চিন্তা প্রভৃতি মানসিক কার্য্যের দ্বারাও মস্তিষ্কাদি
শারীরিক যন্ত্রের ক্ষয় সাধিত হইয়া থাকে । যদি কোন ব্যক্তিকে

ওজন করিয়া তাহাকে কোন গুরুতর পরিশ্রমের কাণ্ড করিয়া দেওয়া যায় এবং কার্য-শেষ হইলে পুনরায় তাহার ওজন গ্রহণ করা যায়, তাহা হইলে দেখা যাইবে, যে, সেই ব্যক্তি ওজনে কমিয়া গিয়াছে। ওজন একরূপ কম হইবার কারণ কি? আমাদের দেহাভ্যন্তরে সর্বদা এক প্রকার দহন-ক্রিয়া সংঘটিত হইতেছে এবং তদ্বারা দেহের ক্ষয় সাধন হইতেছে। যেমন একখণ্ড কাষ্ঠ দগ্ধ হইলে দগ্ধাবশিষ্ট পদার্থ ওজনে অত্যন্ত লঘু হইয়া যায়, সেইরূপ দহন-ক্রিয়া দ্বারা আমাদের শরীর ক্ষয়প্রাপ্ত হয় বলিয়া উহার ওজন কমিয়া যায়। যত অধিক পরিশ্রমের কার্য করা যায়, শরীরের মধ্যে দহন-ক্রিয়া তত শীঘ্র শীঘ্র সম্পাদিত হইতে থাকে, সুতরাং পরিশ্রমসাধ্য কাণ্ড দ্বারা শরীর অধিক পরিমাণে ক্ষয়প্রাপ্ত হয়। আমরা প্রত্যক্ষভাবে কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য না করিলেও আমাদের শরীর নিয়ত মুহূর্ত্তে দগ্ধ হইয়া ক্ষয়প্রাপ্ত হইতেছে। ইহার কারণ এই যে, আমাদের শরীরের অনেক কার্য আমাদের ইচ্ছার উপর নির্ভর করে না। আমরা যদি প্রতিজ্ঞা করিয়া নিশ্চল ভাবে শয়ন করিয়াও থাকি, তথাপি আমাদের শারীরিক যন্ত্রাদি (হৃৎপিণ্ড, ফুস্ফুস ইত্যাদি) অবিরাম কার্য করিতে থাকিবে এবং তজ্জন্ম ক্ষয়প্রাপ্ত হইবে। এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, আমাদের শরীর যে নিয়ত দগ্ধ হইতেছে তাহার প্রমাণ কি? হুই একটা সামান্য পরীক্ষা করিলেই আমরা ইহার যথার্থতা উপলব্ধি করিতে পারিব।

আমাদের শরীর যে দগ্ধ হইতেছে, তাহার প্রধান প্রমাণ এই ষ, বাহিরে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে যে সকল পদার্থ উৎপন্ন হয়, আমাদিগের শরীরের মধ্যে দহন-ক্রিয়া সম্পাদিত হইয়া সেই সকল পদার্থই উৎপন্ন হইয়া থাকে । তবে উভয়ের মধ্যে প্রভেদ এই যে কাঠ বা কয়লা পুড়িলে তাপ ও আলোক উৎপন্ন হয়, কিন্তু আমাদের শরীর পুড়িয়া কেবল তাপ উৎপন্ন হয় মাত্র, আলোক উৎপন্ন হয় না । এইরূপ দহন-ক্রিয়াকে মৃদু-দহন-ক্রিয়া (Slow Combustion) কহে ।

কাঠ, পাথরে কয়লা, তৈল, মোগ বা চর্কির বাতি, জীব-দেহ প্রভৃতি অর্গানিক্ (Organic) পদার্থ মাত্রেই কার্বণ্ ও হাইড্রো-জেন্ আছে ; এই সকল পদার্থ বায়ু মধ্যে দগ্ধ হইবার সময় ঐ দুই মূল পদার্থ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া যথাক্রমে কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ (Carbonic Acid Gas) ও জল-বাষ্প প্রস্তুত করে । কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাস্ অদৃশ্য ও বর্ণহীন, স্তত্রাং চক্ষু দ্বারা উহাকে দেখিতে না পাইলেও একটা রাসায়নিক পরীক্ষার দ্বারা আমরা উহার অস্তিত্ব স-প্রমাণ করিতে পারি । নিম্নলিখিত চূণের জল, জলের জ্বাশ্ব ও বর্ণহীন, কিন্তু ইহা কার্বণিক্ এসিড্ গ্যাসের সহিত সম্মিলিত হইলে ঘোলা হইয়া হৃদের জ্বাশ্ব শাদা হইয়া যায় ।

১ম পরীক্ষা ।—একটা পরিষ্কৃত আয়তমুখ কাচের বোতলে এক আউন্স চূণের জল রাখিয়া বোতলটী উত্তম রূপে আলোড়ন কর ।

চূণের জলের বিশেষ কোন পরিবর্তন হইবে না, পূর্বে যেরূপ স্বচ্ছ ছিল, প্রায় সেইরূপ থাকিবে। এক্ষণে একটা ছোট মোম বাতি বঁড়শির ত্রায় বাকান লোহার শিকে আবদ্ধ করিয়া জ্বালাইয়া বোতলের মধ্যে প্রবেশ করা ও এবং একখানি পুরু কাগজ বোতলের মুখে চাপা দাও। অল্পক্ষণ পনেই দেখিবে বাতিটা নিবিয়া গিয়াছে। এক্ষণে বাতিটা বাহির করিয়া বোতলের মুখ ছিপি দ্বারা বন্ধ কর এবং উহাকে উত্তমরূপে আলোড়ন কর। দেখিবে এবারে বোতলস্থিত চূণের জল ত্বধের ত্রায় শাদা হইয়া গিয়াছে।

চূণের জল এরূপ শাদা হইল কেন? কার্বন্ মোমবাতির একটা উপাদান। বাতি পুড়িবার সময় উহার কার্বন্ বোতলের বায়ুর অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া কার্বনিক এসিড্ গ্যাসে পরিণত হইয়াছে এবং উহাই চূণের জলের সহিত মিলিত হইয়া চূণের জলকে ত্বধের ত্রায় শাদা করিয়াছে।

বাতি পুড়িবার সময় উহার অপর উপাদান হাইড্রোজেন্ বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া জল-বাষ্প প্রস্তুত করে। কিন্তু জল-বাষ্প অদৃশ্য বলিয়া যতক্ষণ উহা ঘনীভূত হইয়া জলবিন্দুর আকার ধারণ না করে, ততক্ষণ উহা আমাদের দৃষ্টিগোচর হয় না। বাতি পুড়িলে জল যে উৎপন্ন হয়, তাহা আমরা একটা সামান্য পরীক্ষা দ্বারা স-প্রমাণ করিতে পারি।

২য় পরীক্ষা।—একটা জলস্ত মোম বাতির উপর একটা শুষ্ক ও স্বচ্ছ কাচের গেলাস ধারণ কর, উহা জ্বলকালের মধ্যে অস্বচ্ছ

দেখাইবে । এক্ষণে গেলাসের অভ্যন্তর প্রদেশ অজুলি দ্বারা স্পর্শ করিলে দেখিতে পাইবে, যে, তথায় তৃক্ষ জলকণা জমিয়া রহিয়াছে ।

মৌসুমি পুড়িবার সময় তন্মধ্যস্থিত হাইড্রোজেন বায়ুস্থিত অক্সিজেনের সহিত মিলিত হইয়া অদৃশ্য জল-বাষ্প প্রস্তুত করে ; উহা কাচের গেলাসের শীতল-গাত্র-সংস্পর্শে ঘনীভূত হইয়া জল-বিন্দুর আকার ধারণ করিলে পর আমাদের নয়নগোচর হয় ।

তবেই দেখা গেল যে, কার্বন্ ও হাইড্রোজেনযুক্ত মোমবাতি বায়ুমধ্যে দগ্ধ হইলে কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল উৎপন্ন হয় । মোম বাতি, কাঠ প্রভৃতি পদার্থের জ্বায় কার্বন্ ও হাইড্রোজেন আমাদের শরীরের ও উপাদান ; এই দুই পদার্থ নিশ্বাসগৃহীত বায়ুস্থিত অক্সিজেন্ সংযোগে আমাদের শরীরের মধ্যে নিরন্তর দগ্ধ হইতেছে এবং তাহার ফলস্বরূপ কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল-বাষ্প উৎপাদন করিতেছে । এই কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ ও জল-বাষ্প সর্বদা আমাদের শ্বাসের সহিত বাহির হইয়া যাইতেছে, কিন্তু উহারা বর্ণহীন ও অদৃশ্য বলিয়া আমরা উহাদিগকে দেখিতে পাই না । পূর্বে যে সকল পরীক্ষা দেখাইয়াছি, তদ্বারা এই তত্ত্বের সত্য স-প্রমাণ করা যাইতে পারে ।

৩য় পরীক্ষা ।—একটা কাচপাত্রে নির্মল চূণের জল লইয়া একটা কাচের নল সংযোগে তন্মধ্যে কয়েকবার ফুৎকার দাও ; দেখিতে পাইবে যে চূণের জল চূর্ণের জ্বায় শাদা হইয়া গিয়াছে ।

আমরা পূর্বে দেখাইয়াছি যে, কার্বনিক এসিডের সংযোগেই

চূণের জল শাদা হয় ; এস্থলে চূণের জল শাদা হওয়াতে বুঝা গেল যে আমাদের প্রাণাসের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ নির্গত হইতেছে। দেহস্থ কার্বন দ্বন্দ্ব হইয়াই এই কার্বনিক এসিড্ গ্যাস্ উৎপন্ন হইয়া থাকে।

এইরূপে প্রাণাসের সহিত জল-বাষ্প যে বহির্গত হইতেছে, তাহাও আমরা সহজেই স-প্রমাণ করিতে পারি।

৪র্থ পরীক্ষা—একখানি স্বচ্ছ দর্পণ লইয়া তাহার উপর কয়েক বাল্ল প্রাণাস ত্যাগ কর বা “হাই” দাও, দেখিতে পাইবে, দর্পণখানি অস্বচ্ছ বা ঘোলা হইয়া গিয়াছে ; অস্বচ্ছ স্থানে হাত দিলে হাতে জলের দাগ লাগিবে।

শীতকালে প্রভাত্রে “হাই” তুলিলে মুখ হইতে শ্বেতবর্ণ ধূমাকার পদার্থ নির্গত হইতে দেখা যায়। প্রাণাসস্থিত অদৃশ্য জল-বাষ্প বাহিরের শীতল বায়ুর সংস্পর্শ ঘনীভূত হইয়া ধূমের আকারে আমাদের নয়নগোচর হয়।

অতএব আমাদের শরীর যে নিরন্তর দ্বন্দ্ব হইতেছে, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ রহিল না। যদি বল যে মোম বাতি দ্বন্দ্ব হইবার সময় যেমন জ্বলিতে থাকে, আমাদের শরীর দ্বন্দ্ব হইবার সময় সেই রূপ জ্বলে না কেন? তাহার কারণ এই যে, আমাদের শরীরের দহন-ক্রিয়া অতি মৃদুভাবে সংসাধিত হইয়া থাকে, স্তত্রাং উহাতে কেবল তাপই উৎপন্ন হয়, আলোক উৎপন্ন হয় না। জীবিত প্রাণীর দেহ স্পর্শ করিলে উষ্ণতা অনুভূত হয়, মৃত প্রাণীর

দেহ অত্যন্ত শীতল । ইহার কারণ এই যে, মৃতদেহে শ্বাস-ক্রিয়ার অভাব হেতু দেহাভ্যন্তরে অক্সিজেন প্রবেশ করিতে পারে না, সুতরাং দেহমধ্যে দহন-ক্রিয়া সম্পাদিত হয় না বলিয়া তাপের অভাব হেতু উহা শীতল হইয়া পড়ে । এই দহন-ক্রিয়া-জনিত তাপ দ্বারা আনাদিগের শারীরিক উষ্ণতা সাধারণতঃ ৯৮.৪°F . ডিগ্রিতে থাকে । তাপমান যন্ত্র (Thermometer) দ্বারা আমরা এই তাপের পরিমাণ করিতে পারি । অর হইলে শারীরিক দহন-ক্রিয়া অধিকতর তেজের সহিত সম্পাদিত হয়, সুতরাং শরীরের তাপ ৯৮.৪° ডিগ্রি অপেক্ষা অধিক হইতে দেখা যায় ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে কার্বণ-যুক্ত পদার্থ দক্ষ হইলেই ক্ষয়প্রাপ্ত হয়, সুতরাং ওজনে কমিয়া যায় । আমাদের শরীরও পূর্ববর্তিত মূহ দহন-ক্রিয়া দ্বারা নিরন্তর ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং ওজনে কমিয়া বাইবার কথা । কিন্তু যদি আমাদের সর্বদা ওজন লওয়া হয়, তাহা হইলে আমরা দেখিতে পাই যে, অনেক দিন পর্য্যন্ত আমাদের ওজন প্রায় একই থাকে, অথবা ওজন ক্রমে অল্প অল্প করিয়া বাড়িয়া ও যায়—কোন প্রকার অসুখ না হইলে কমিতে দেখা যায় না । এইরূপ হইবার কারণ কি ?

পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা কোনরূপ পরিশ্রমের কার্য্য করি বা না করি, আমাদের শরীর নিয়ত ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে । এই ক্ষয়ের যথোচিত পূরণ না হইলে শরীর ক্লশ ও দুর্বল হয় এবং পূরণের সম্পূর্ণ অভাবে জীব মৃত্যুমুখে পতিত হয় । এক্ষণে

দেখা যাউক কি উপায়ে আমরা এই ক্ষতি পূরণ করিতে পারি। যেন কল চালাইতে পাথুরে কয়লার প্রয়োজন হয় এবং একবার পাথুরে কয়লা পুড়িয়া গেলে আবার নূতন করিয়া পাথুরে কয়লা দিতে হয়, নতুবা কল বন্ধ হইয়া যায়, তেমনি আমাদের দেহযন্ত্রের পরিচালনার ক্ষত পাথুরে প্রয়োজন। খাতি পরিপাক হইলে পর উহা শোধিত দ্বারা শোধিত হইয়া শরীরের সর্বস্থানে পরিচালিত হয় এবং যে স্থানে যে দ্রব্যের অভাব এবং বতটুকু অভাব, ঐ স্থান শোধিতস্থিত জীর্ণ খাতি হইতে তাহা গ্রহণ করে; এইরূপে শারীরিক ক্ষয়নিবারণ ও পুষ্টিসাধন হইয়া থাকে। খাতের ক্রিয়াদংশ শোধিতস্থিত অক্সিজেনের সতিত মিলিত হইয়া দগ্ধ হইতে থাকে। পাথুরে কয়লার মতো যে অব্যক্ত শক্তি (Potential energy) নিহিত থাকে, দগ্ধ হইবার সময় তাহাই প্রথমতঃ তাপ এবং পরে কার্যকরী শক্তিতে রূপান্তরিত হইয়া কল চালাইতে সমর্থ হয়। আমাদের খাতের মধ্যেও সেইরূপ অব্যক্ত শক্তি প্রচুর পরিমাণে অন্তর্নিহিত হইয়া রহিয়াছে। খাতি অক্সিজেন-সংযুক্ত হইয়া দগ্ধ হইবার সময় উহা পরিষ্কৃত হয় এবং উহা হইতে আমাদের শরীরে তাপ ও কার্য করিবার শক্তির উদ্ভব হয়। আমরা যে সকল পদার্থ সচরাচর খাতরূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, তাহাদিগের মধ্যে আমাদের শরীরের সমস্ত উপাদানই বিদ্যমান থাকে, সুতরাং খাতগ্রহণই শারীরিক ক্ষয়নিবারণ ও শক্তি আহরণের একমাত্র উপায়।

শরীরের যেমন ক্ষয়পূরণ আবশ্যক, তেমনই উহার বৃদ্ধি-সাধনেরও প্রয়োজন আছে । একটী সন্তোজাত শিশু দিন দিন বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হইয়া কালে একজন পূর্ণদেহ মনুষ্যে পরিণত হয় । উভয়ের শরীরের গঠনের সাম্য থাকিলেও বিকাশ সম্বন্ধে উভয়ের মধ্যে যথেষ্ট প্রভেদ দেখিতে পাওয়া যায় । শুদ্ধ উভয়ের শরীরের দৈর্ঘ্য ও ভারের বিচার করিলেই শিশুর শরীর কত পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া পূর্ণদেহ মনুষ্যে পরিণত হয়, তাহা বোধগম্য হইবে । "সন্তোজাত শিশুর শরীরের দৈর্ঘ্য সচরাচর ১৮ ইঞ্চি হইয়া থাকে, আর পূর্ণদেহ নানব গড়ে ৫ ফিট ৬ ইঞ্চি লম্বা হয় । সন্তোজাত শিশুর ওজন ৪.৫ সের মাত্র ; একজন পূর্ণ দেহ স্তম্ভকায় মনুষ্যের ওজন প্রায় ১২ নগের কম হইতে দেখা যায় না । শারীরিক দৈর্ঘ্যের পরিমাণে অঙ্গ প্রত্যঙ্গসমূহ যথোচিত বিকাশ প্রাপ্ত হয় । জন্ম হইতে ২৫।৩০ বৎসর পর্য্যন্ত বৃদ্ধির সময়, তৎপরে শরীর আর বাড়ে না—অনেক দিন পর্য্যন্ত একই ভাবে অবস্থিতি করে ; বৃদ্ধ বয়সে শরীরের ক্ষয় আরম্ভ হয় । অতএব খাওয়া যে শুদ্ধ শরীরের ক্ষয় নিবারণ করে তাহা নহে, অন্ততঃ ২৫।৩০ বৎসর পর্য্যন্ত শরীরের বৃদ্ধিপ্রাপ্তির সহায়তা করে—শিশুকে বালক, বালককে যুবক এবং যুবককে পূর্ণ মনুষ্যে পরিণত করে । এইজন্য শিশু, বালক ও যুবকের যথেষ্টপরিমাণ খাওয়ার প্রয়োজন, কেননা তাহাদিগের শরীরের ক্ষয়পূরণ ব্যতীত উহার বৃদ্ধিসাধনেরও একান্ত আবশ্যক ; যথেষ্ট খাওয়ার অভাব হইলে তাহাদিগের শরীর

যথোচিত বিকাশ প্রাপ্ত হয় না । এস্থলে যথেষ্ট খাত্ত অর্থে অপরিমিত ভোজন নহে ।

অতএব দেখা যাইতেছে, খাত্তের প্রয়োজনীয়তা প্রধানতঃ চারি প্রকার :—

- (১) শরীরিক ক্ষয় নিবারণ ।
- (২) দেহের বৃদ্ধি সাধন ।
- (৩) তাপজনন ।
- (৪) বল-উৎপাদন ।

সকল খাত্তই সমভাবে এই চারিটী কার্য সম্পাদন করিবার উপযোগী নহে । কোন খাত্ত শরীরের ক্ষয় নিবারণ বা বৃদ্ধিসাধনের উপযোগী, কোনটী বা তাপ উৎপাদনের সর্বিশেষ সহায়তা করে এবং কাণ্ড্যকরী শক্তির জনয়িতা । কোন্ খাত্তের কিরূপ কার্য, যথাস্থানে তাহা বুঝাইবার চেষ্টা করিব ।

(৫)

পরিপাক-যন্ত্র ও পরিপাক-ক্রিয়া ।

আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করি, তাহারা শরীর-ভ্যন্তরে অবস্থান্তর প্রাপ্ত হইলে পর শরীরপোষণের উপযোগী হইয়া থাকে । ভাত, দাল, মাছ, মাংস, দুধ, রুটী প্রভৃতি যে কোন পদার্থ আমরা ভক্ষণ করি না কেন, কেবল লবণ ও জল ব্যতীত অপর যে কোন খাদ্য অপরিবর্তিত অবস্থায় আমাদের রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের ক্ষয়পূরণ বা বৃদ্ধি সাধন করিতে পারে না । উহারা দেহস্থ বিবিধ যন্ত্র ও নানাবিধ পাচকরসের সাহায্যে আদি অবস্থা হইতে সম্পূর্ণভাবে পরিবর্তিত হইয়া দেহরক্ষার উপযোগী হইয়া থাকে । খাদ্যের জাতিভেদে এবং যন্ত্র ভেদে পরিপাক-ক্রিয়া বিভিন্ন হইয়া থাকে । কোন্ কোন্ যন্ত্র দ্বারা কিরূপে খাদ্য-জীব্যের এইরূপ পরিবর্তন সাধিত হয়, তাহাই এস্থলে আমাদের আলোচনার বিষয় । যে সকল যন্ত্র দ্বারা পরিপাক-কার্য সংসাধিত হয়, ১ম চিত্র (৫০ পৃষ্ঠা) দেখিলেই তাহাদিগের গঠন এবং শরীরের কোন্ স্থানে কোন্টী অবস্থিতি করে, তাহা সহজেই বুঝা যাইবে ।

একটি বহুদূর বিস্তৃত অঙ্গ-পথে (১ম চিত্র—১ হইতে ৯) খাদ্যের পরিপাক-ক্রিয়া সাধিত হইয়া থাকে । ইহার একটি প্রবেশ-দ্বার এবং একটি নির্গম-দ্বার আছে । অঙ্গের প্রবেশ-

দ্বার আমাদের মুখ এবং নলদ্বার ইহার নির্গম পথ । মুখের ভিতর দন্ত, জিহ্বা প্রভৃতি যে সকল যন্ত্রাদি আছে, তাহারা সকলেই প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে খাও-পরিপাকের সহায়তা করিয়া থাকে । পরিপাক ক্রিয়া মুখ হইতে আরম্ভ হয় এবং ক্ষুদ্র অন্ত্রের শেষভাগে সমাপ্ত হয় । বৃহদন্ত্রে পরিপাক কার্য্য হয় না ।

দন্ত ।—পূর্ণবয়স্ক মানুষের প্রত্যেক মাটিতে ১৬টা করিয়া দন্ত আছে । ইহার পরিপাক-কাৰ্য্যের বিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । শিশুর তায় শুদ্ধ ত্বকের উপর নির্ভর করিলে দাঁতের প্রয়োজন হয় না, কিন্তু কঠিন সামগ্রী ভক্ষণ করিতে হইলে দাঁত নহিলে চলে না । দাঁত পড়িয়া গেলে আহার সম্বন্ধে যে বিশেষ অসুবিধা ঘটে, এতদ্বিষয়ে অনেক বুদ্ধ ব্যক্তির খেদোক্তি সময়ে সময়ে আমাদের শ্রবণগোচর হয় । একটা চলিত কথায় বলে, “দাঁত থাকিতে দাঁতের মৰ্ণ্যানা জানে না”—দাঁত পড়িয়া গেলে খাইবার যে যথেষ্ট অসুবিধা হয়, এই কথাই তাহার প্রমাণ । দাঁতের প্রধান কার্য্য—খাও-দ্রব্য চৰ্ৰ্ণন করিয়া উহাকে সূক্ষ্ম অংশে বিভক্ত করা । খাও-দ্রব্য বড় বড় খণ্ড অবস্থায় পাচক রসের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইতে পারে না, সুতরাং উহার পরিপাক হইতে বিশেষ বিলম্ব হয় ; খাও সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত হইলে পাচকরস উহার মধ্যে সহজে প্রবেশ করিয়া উহাকে জীর্ণ করিতে পারে । আমাদের দাঁতই খাওকে সূক্ষ্মাংশে বিভক্ত করিবার প্রধান যন্ত্র । দন্তের আকার ভেদে তাহাদের কার্য্য ভিন্ন হইয়া থাকে । আমাদের

সম্মুখের দাঁতগুলি ধারাল ও অনেকটা কোদালের ফলার মত চ্যাটাল ; এগুলির দ্বারা আমরা খাণ্ড-দ্রব্য ছেদন করিয়া থাকি, এজন্ত এগুলিকে ছেদনদন্ত (Incisors) বলে। প্রত্যেক মাড়িতে চারিটা করিয়া ছেদনদন্ত আছে। ছেদনদন্তের পরেই একটা করিয়া দুই দিকে দুইটা সূচল দন্ত আছে। ইহাকে খন্দন্ত কহে; ইংরাজীতে ইহাকে Canine tooth বলে। কুকুর, বিড়াল, বাঘ প্রভৃতি মাংসভোজী জন্তুদিগের এই দন্ত সংখ্যায় অধিক এবং সর্বিশেষ বৃদ্ধি ও বিকাশ প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ঘোড়া, গরু, মেঘ, মহিষ প্রভৃতি উদ্ভিদভোজী প্রাণিগণের এই দন্ত নাই। আমাদের চারিটা খন্দন্ত আছে বটে, কিন্তু তাহা মাংসভোজী বিড়াল বা কুকুরের গায় তীক্ষ্ণ ও পরিপুষ্ট নহে। এই দন্ত দ্বারা হাড় ইহাতে মাংস ছিঁড়িয়া লইবার বিশেষ সুবিধা হয়, এজন্ত ইহা কুকুর, বিড়াল, সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসভোজী জন্তুর পক্ষে একান্ত আবশ্যক ; ইহারা আমাদের মাড়িতে থাকিয়া ছেদন-কাঁধের সহায়তা করে মাত্র। খন্দন্তের পশ্চাতে প্রত্যেক মাড়িতে পাঁচটা করিয়া উভয় পার্শ্বে দশটা পেষণদন্ত (Bicuspid and Molars) আছে। উদ্ভিদভোজী জন্তুমাত্রেরই পেষণদন্তগুলির সর্বিশেষ আধিক্য ও বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়। ফল, মূল, পাতা, গাছের ডাল প্রভৃতি পদার্থ উত্তমরূপে চর্ষণ করিবার প্রয়োজন হয়, সুতরাং হাতী, ঘোড়া, গরু, মেঘ, মহিষ, ছাগল প্রভৃতি সকল জন্তুরই এই শ্রেণীর দাঁতের সংখ্যা অধিক এবং উহারা সর্বিশেষ পরিপুষ্ট ও লাভ

করিয়া থাকে । দস্তুর গঠনের সহিত খাদ্যের কোন সম্বন্ধ আছে কি না, যথাস্থানে তাহার আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল ।

রসনা।—খাদ্য-দ্রব্য মুখের ভিতর প্রবেশ করিলে, পূৰ্ণ দন্ত দ্বারা উহা উত্তমরূপে ছিন্ন ও চৰ্কিত হইয়া স্ফুটায়ণে বিভক্ত হয় । আমাদের রসনাও খাদ্য-দ্রব্যের ইতস্ততঃ বিক্ষিপ্ত অংশগুলি একত্রিত এবং দস্তুর নিকট উহাদিগকে আনয়ন করিয়া দস্তুর কার্য্যে সবিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । সুতরাং রসনা যে শুদ্ধ আহাৰ্য্য দ্রব্যের স্বাদ লইতে ব্যস্ত, তাহা নহে ; উহা আপনার নির্দিষ্ট কর্তব্য কৰ্ম্ম সম্পাদন করিয়া পরিশ্রমের স্মৃৎফল ভোগ করিয়া থাকে মাত্র ।

লালা (Saliva) ।—মুখের ভিতর খাদ্য যে শুদ্ধ চৰ্কিত হয়, তাহা নহে, মুখের লালার সহিত উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত হইয়া থাকে । এই লালাকে ইংরাজীতে স্যালাইভা (Saliva) কহে । ইহা স্নায়ু আঠাল, ফেনযুক্ত, জলের দ্বারা বর্ণহীন, তরল পদার্থ । আমাদের মুখের আশে পাশে তিনটি লালাগণ্ড (Salivary Gland) আছে, তন্মধ্যে লালা প্রস্তুত হইয়া নলযোগে মুখের অভ্যন্তরে আগমন করে এবং খাদ্য-দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে ভিজাইয়া নরম করে এবং ভাত, দাল, ময়দা, আলু প্রভৃতি যে সকল পদার্থ আমরা ভক্ষণ করি, তাহাদিগের খেতসার (Starch) অংশকে প্রথমতঃ ডেক্ট্রিন্ (Dextrin), তৎপরে মল্টোজ্ (Maltose) নামক এক প্রকার শর্করায় পরিণত করে । আহাৰ্য্য দ্রব্য দর্শন করিলেই মুখের মধ্যে স্বভাবতঃ অধিক লালা

নিঃসৃত হয় । পুনশ্চ খাদ্য বিশেষে ইহা বিশেষভাবে লক্ষিত হয় ।
অল্প দ্রব্যের দর্শনে, এমন কি মনেও, অধিক লালান্দ্রাব
হইয়া থাকে ।

লালার মধ্যে টায়ালিন্ (Ptyalin) নামক যে এক প্রকার
কিঞ্চ পদার্থ (Ferment) বিद्यমান থাকে, তদ্বারাই এই পরিবর্তন
কার্য্য সংসাধিত হয় । খেত-সার এইরূপে শর্করায় পরিণত না হইলে
আমরা উহা পরিপাক করিতে পারি না ; সুতরাং খাদ্য পরিপাক
করিবার জন্ত মুখের লাল। একটা প্রধান প্রয়োজনীয় বস্তু ।
আমাদিগের এ দেশের লোকের অধিকাংশ খাদ্যই খেত-সারঘটিত,
অতএব যাহাতে খাদ্যদ্রব্যের উপর আমাদের মুখের লালার ক্রিয়া
অধিকরণ প্রকাশ পায়, তদ্বিষয়ে যত্নবান্ হওয়া উচিত । খাদ্য
ভাল করিয়া চিবাইয়া একটু ধীরে ধীরে খাইলে খাদ্যের উপর
লালার ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হইয়া থাকে । অনেকের অত্যন্ত
তাড়াতাড়ি খাওয়া অভ্যাস ; ইহা বড় কদভাস এবং ইহাতে
অজীর্ণতা রোগ উৎপন্ন হয় । তাড়াতাড়ি খাইলে ভক্ষ্যদ্রব্য ভাল
করিয়া চর্কিত হইয়া স্বল্প অংশে বিভক্ত হইতে পারে না এবং যথা
পরিমাণ লালার সহিত মিশ্রিত হইবার সময় না পাইয়া তদ্ব্যবস্থিত
অধিকাংশ খেত সারই অপরিবর্তিত অবস্থায় রহিয়া যায়—শর্করায়
পরিণত হয় না । সুতরাং খাদ্য যে কেবল ছুপাচ্য হইয়া অজীর্ণতা
রোগ উৎপাদন করে তাহা নহে, খাদ্যের অধিকাংশ সারভাগ
আমাদের দোষে অসার পদার্থরূপে শরীর হইতে পরিত্যক্ত হইয়া

যায় । অবশ্য শ্বেতসার ক্ষুদ্র অল্পে গমন করিলে উহা তথায় বিভিন্ন রস সংযোগে শর্করায় পরিণত হইয়া থাকে । কিন্তু তাহা হইলেও মুখের মধ্যে যে পরিমাণ পরিপাক-ক্রিয়া সম্পন্ন হইবার কথা, তাহা বাহ্যতে ভালরূপে হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ মনোযোগ দেওয়া উচিত । বিশেষতঃ খাওয়া আমাশয়ে পৌঁছিলে লালার কার্য স্থগিত হইয়া যায় ; সুতরাং অধিকক্ষণ ব্যাপিয়া খাওয়াচর্য চর্কণ করিলে মুখের মধ্যে শ্বেতসারঘটিত খাওয়া লালার সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হইবার অবসর প্রাপ্ত হয় । এই কারণে আমাদিগের ধীরে ধীরে আহাৰ করা কর্তব্য ; অনেক সময়ে ধীরে আহাৰ করা অর্জাণতা রোগের একটি মহোদগ । আমাদের দেশে “নাকে মুখে ঝোঁজা” বলিয়া একটা কথা প্রচলিত আছে ; এই কদভ্যাসটী যে কতদূর অনিষ্টকর, তাহা নিম্নলিখিত দস্তাব্যটী পাঠ করিলেই সকলেই বুঝিতে পারিবেন ।

বিখ্যাত শারীরতত্ত্ববিদ ডাক্তার সার্ মাইকেল ফষ্টার চর্কণ সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে ইহা নিঃসন্দেহ বলা যাইতে পারে খাওয়া উত্তম-রূপে চর্কিত না হইলে আমরা প্রয়োজনাতিরিক্ত আহাৰ্য্য সামগ্রী গ্রহণ করিতে বাধ্য হইয়া থাকি এবং আমাদিগের দেহ শৌন্য অতি-ভোজনের বিষময় ফল ভোগ করে । খাওয়া অধিকক্ষণ চর্কণ করিলে ক্ষুধার অস্বাভাবিক প্রকোপ বিনষ্ট হইয়া যায়, সুতরাং যে পরিমাণ ক্ষুধা, তদধিক খাওয়া গ্রহণ করবার আবশ্যকতা হয় নযা । এই সু-ব্যবহার ফলে আমরা সহজলব্ধ খাদ্যসামগ্রী দ্বারা যথেষ্ট তৃপ্তিলাভ করিতে পারি এবং অধিক মাংসাদি খাওয়া থাইবার প্রবল

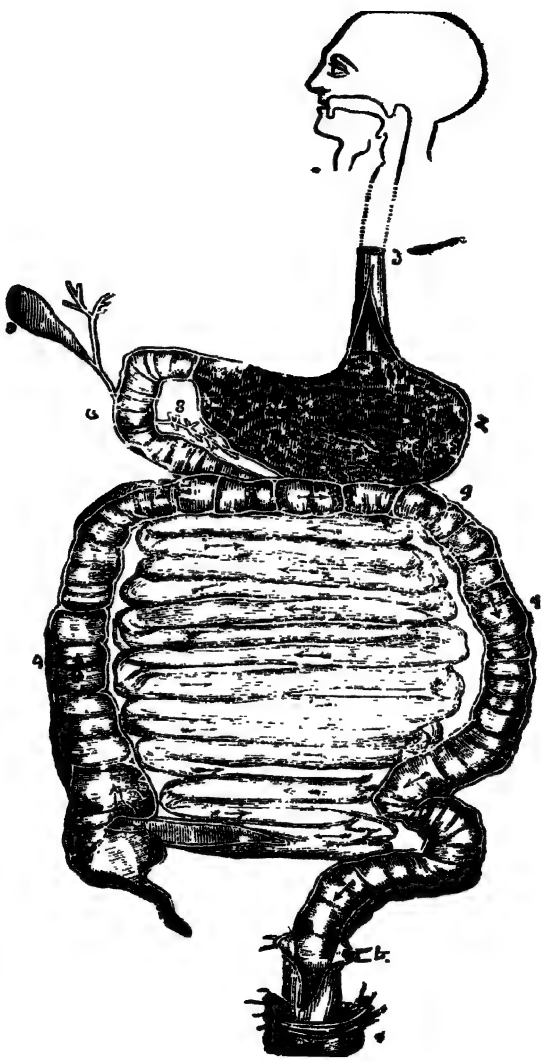
লালসার নিবৃত্তি হয় । খাদ্য উত্তমরূপে চৰ্জিত হইলে তাহার অধিকাংশই পরিপাক হইয়া যায়, অতি সামান্য অংশই মলরূপে পরিত্যক্ত হয়, সুতরাং মলের পরিমাণ কম হয় । ইহাও পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, যাহারা খাদ্য উত্তমরূপে চৰ্জণ করে, তাহাদের মলে অধিক ভৰ্গক হয় না । মল বিকৃত হইলে সৰ্বিশেষ ভুগ্ধবস্তুরূপে হইয়া থাকে এবং তদবস্থায় তন্মধ্যস্থিত দূষিত পদার্থ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানাবিধ ব্যাধি উৎপাদন করে । সুতরাং খাদ্য উত্তমরূপে চৰ্জণ করিলে আমরা যে বহুবিধ রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি, শুদ্ধ তাহাই নহে, অনানুগ্রহে খাদ্যের জন্ত যে অর্থ ব্যয় হয়, তাহাও নিবারণ করিতে পারি ।

হোরেস্ ফ্লেচার্ নামক একজন পাশ্চাত্য স্বাস্থ্যতত্ত্ববিদ পণ্ডিত বলিয়া গিয়াছেন যে খাদ্য অতি দীর্ঘে চৰ্জণ করিলে উক্ত পরিপাকের সৰ্বিশেষ সুবিধা হয় এবং এই উপায়ে অর্জীর্ণ-রোগের হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিতে পারা যায় । তাহার মত ইংরাজীতে ফ্লেচারিজম্ (Fletcherism) নামে অভিহিত । তাহার মত অনুসরণ করিয়া কত লোকের অর্জীর্ণরোগ সারিয়া গিয়াছে ।

যে সকল গণ্ড (Gland) হইতে লাল নিঃসারিত হয়, তাহাদের মধ্যে প্যারটিড্ (Parotid), সর্বন্যাক্সিলারি (Submaxillary) এবং সর্বলিঙ্গুয়াল্ (Sublingual) এই তিনটাই প্রধান । সর্বন্যাক্সিলারি গণ্ড হইতে যে লাল নিঃসৃত হয়, তাহা আঠাল । ইহা দ্বারা খাদ্য-পিণ্ড পিচ্ছিল হয় । প্যারটিড্ গণ্ড হইতে

১ম চিত্র।

- (১) অন্ননালী। (২) আমাশয়। (৩) পিত্তকোষ ও পিণ্ডনালী। (৪) ক্লোমনালী। (৫) ডিওডিনাম্
 ৬) ভেজুনাম্ ও ইলিয়াম্। (৭ এবং ৮) বৃহদন্ত্র। (৯) মলদ্বার।



যে লাল নিৰ্গত হয়, তাহা জলের জ্বায় তরল । সবলিঙ্গুয়ান্ গণ্ড হইতে নিঃসৃত লালার মধ্যে অধিক পরিমাণ টায়ালিন্ থাকে । প্যারটিড্-গণ্ড কাণের নিম্নদেশে দুই পাশে অবস্থিত ; অপর দুইটা নীচের চোয়ালের (Lower jaw) ভিতরের দিকে অবস্থিত । সকল গুলিই এক একটা নালী দ্বারা মুখের অভ্যন্তর প্রদেশের সহিত সংযুক্ত । আমরা বাহ্যকে কর্ণমূলফোলা বলিয়া থাকি, তাহা প্যারটিড্ গণ্ডের প্রদাহ মাত্র । এই তিনটা গণ্ড ব্যতীত মুখের ভিতর বিস্তর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে । সেই সকল গণ্ড হইতে এক প্রকার আঠাল রস নিঃসৃত হইয়া চর্বিৰত খাদ্যের পিণ্ডকে পিচ্ছিল করিয়া সহজে গলাধঃকরণের উপযোগী করে ।

এস্থলে বলা উচিত যে, সকল জাতীয় খাদ্য একপ্রণালীতে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । ছানা জাতীয় খাদ্যের পরিপাক-ক্রিয়া একরূপ, মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্যের পরিপাক-প্রণালী অপরূপ । ভিন্ন ভিন্ন জাতীয় খাদ্যের পরিপাকের জন্য বিভিন্ন পাচক রসের প্রয়োজন হয় । তবে বিভিন্ন পরিপাক-ক্রিয়াগুলি পরস্পরের সহিত সম্বন্ধ । কোন একটা পরিপাক-ক্রিয়া সূচ্যরূপে সম্পন্ন হইবার জন্য পূৰ্ববর্তী পরিপাক-ক্রিয়ায় সাহায্যের আবশ্যক হয় । সুতরাং প্রত্যেক পরিপাক-ক্রিয়া বাহাতে যথাবিধি সম্পন্ন হয়, তাহা সৰ্বশেষ লক্ষ্য রাখা আবশ্যক ।

লালা দ্বারা খেঁতসার (Starch) হইতে যে ডেক্ট্রিন্ প্রস্তুত হয়, তাহা আমাশয়ে গমন করিলে তথাকার পাচক রস (Gastric

juice) অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয়। সুতরাং ভাত, রুটী প্রভৃতি মেষসার ঘটিত খাদ্যদ্রব্য অধিকক্ষণ চর্কিত হইয়া অধিক পরিমাণে লালানিক্ত হইলে অধিক পরিমাণ ডেক্ট্রিন উৎপন্ন হইয়া আমাশয়ে খাদ্য পরিপাক-ক্রিয়ার সাহায্য করে। পুনশ্চ ডেক্ট্রিন আমাশয়ে পৌছিলে গ্যাস্ট্রিন (Gastrin) নামক অল্প একপ্রকার রস (ইংরাজীতে ইহাকে হর্মোন Hormone কহে) আমাশয় হইতে নিঃসৃত হয় এবং ইহার উদ্ভেজনা দ্বারা অধিক পরিমাণ গ্যাস্ট্রিক রস (Gastric juice) আমাশয়ের মধ্যে নির্গত হয়।

অন্ননালীমুখ (Pharynx)।—মুখগহ্বরের পশ্চাদ্বাগকে ফেরিংক্স কহে, ইহা হইতে অন্ননালী বা ইসফেগাস (Esophagus) আরম্ভ হইয়াছে। ফেরিংক্স যে সকল মাংসপেশী আছে, তাহারা সংকুচিত হইয়া পাথরের পিণ্ডকে পশ্চাদ্বিকে অন্ননালীমুখ মধ্যে ঠেলিয়া দেয়। এই স্থানে বহুসংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে; তাহা হইতে আঠাল রস নিঃসৃত হইয়া পাথরের পিণ্ডকে আরও পিচ্ছিল করিয়া দেয়, সুতরাং উহা সহজে অগ্রসর অন্ননালীর মধ্যে দিয়া গমন করিতে পারে।

অন্ননালী (Esophagus)।—খাদ্য পরিপাকের যে ক্ষুদ্র-পথের উল্লেখ করা গিয়াছে, অন্ননালী (১ম চিত্র, ১) তন্মধ্যে সর্বাধিক অগ্রসর অংশ; এই সৰু নলটি ৯ বা ১০ ইঞ্চি মাত্র লম্বা। ইহা ফেরিংক্স হইতে আরম্ভ হইয়া কণ্ঠ বা শ্বাস-নালীর পশ্চাদ্দেশে বাহিয়া উদর-গহ্বরে অবস্থিত আমাশয়ে সমাপ্ত

হইয়াছে। ইহার মধ্যে যে মাংসপেশী আছে, তাহাদিগের আকৃষ্টন দ্বারা খাদ্যের পিণ্ড ক্রমে নীচে নামিয়া আমাশয়ে উপস্থিত হয়। অন্ননালীর সম্মুখেই শ্বাস-নালীর (Wind-dipe) ছিদ্র; শ্বাস-নালীর দ্বারা শ্বাস-বায়ু কুস্কুসে প্রবেশ করে। খাদ্যকে প্রথমতঃ শ্বাস-নালীর ছিদ্র অতিক্রম করিয়া অন্ননালীতে প্রবেশ করিতে হয়। যদি খাদ্যের একটী কণা মাত্র শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবেশ করে, তাহা হইলে বিষম কষ্ট উপস্থিত হয়; চলিত কথায় ইহাকে আমরা “বিষম লাগা” বলিয়া থাকি। পাণ খাইয়া “বিষম” লাগিলে কি ভয়ানক কষ্ট হয়, তাহা সকলেই অবগত আছেন। বতক্ষণ পর্যন্ত কাসিতে কাসিতে “পাণের” অংশটুকু শ্বাস-নালী হইতে বহির্গত হইয়া না যায়, ততক্ষণ পর্যন্ত আমাদিগের যন্ত্রণার অবসান হয় না। কিন্তু একটী অপূর্ব কৌশল দ্বারা খাদ্য গলাধঃকৃত হইবার সময় শ্বাস-নালীর মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে না। শ্বাস-নালীর উপরিভাগে বাক্সের কজ্জা-সংযুক্ত গ্লটিলার দ্বারা একখানি আবরণ আছে; উহাকে উপজিহ্বা (Epiglottis) কহে। খাদ্যের পিণ্ড ফেরিংক্সের পশ্চাতে যাইবা মাত্র উহা আপনা-আপনি পড়িয়া যাইয়া শ্বাস-নালীর মুখ বন্ধ করিয়া দেয়; সুতরাং খাদ্য এই আবরণের উপর দিয়া অন্ননালীতে প্রবেশ করে। যদি কোন কারণে খাদ্য গলাধঃকরণ করিবার সময়ে উহা উন্মুক্ত থাকে, তাহা হইলে খাদ্যের অংশ শ্বাস-নালীর মধ্যে যাইবার সম্ভাবনা এবং এইরূপ হইলে “বিষম” লাগিয়া যায়। এমন কি, কিছু

বেশী পরিমাণ খাদ্য খাস-নালীর মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে খাসান্নাথ হইয়া মৃত্যু পর্য্যন্ত ঘটয়া থাকে । শিশুদিগকে সাবধানে না খাওয়াইলে কখন কখন এইরূপ দুর্ঘটনা ঘটিতে দেখা যায় । শিশু যখন কাঁদিতে থাকে, তখন উহার মুখের ভিতর কোনরূপ খাদ্য-দ্রব্য দেওয়া উচিত নহে, কারণ কাঁদিবার সময়ে খাস-নালীর মুখের আবরণ খুলিয়া যায় এবং খাদ্য-দ্রব্যের অংশ তন্মধ্যে প্রবেশ করিতে পারে ।

আমাশয় (Stomach) ।—অন্ননালীর পরেই আমাশয় (১ম চিত্র, ২) । ইহার আকার ভিত্তির ক্ষুদ্র মণকের তায় ; ইহার এক দিক্ অন্ননালীর সহিত ও অপর দিক্ ক্ষুদ্র অন্ত্রের সহিত সংযুক্ত । ইহা আমাদিগের উদর-গহ্বরের উপরিভাগে বামপার্শ্বে অবস্থিত । আমাশয়ের উপরিভাগ নিম্নাংশ হইতে অধিকতর বিস্তৃত । ইহার মধ্যে মাংসপেশী আছে, শ্বেতগুলির আচ্ছাদনে ভূক্ত দ্রব্য আমাশয়ের মধ্যে ইতস্ততঃ চলিত হইয়া আমাশয়-নিঃসৃত পাচক রসের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত হয় । অল্পবীক্ষণ সাহায্যে আমাশয়ের অভ্যন্তরাংশ মোচাকের তায় প্রতীয়মান হয় । এই মোচাকের এক একটা ঘরে অনেক নালীর মুখ দেখিতে পাওয়া যায় । আমাশয়ের মধ্যে অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গণ্ড আছে ; তাহাদিগের মধ্যে এক প্রকার পাচক রস (Gastric juice) প্রস্তুত হইয়া পূর্বেক্ত নালীসমূহের মুখ দিয়া আমাশয়ে ক্ষরিত হয় এবং ভূক্ত দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহার পরিপাক

সাধন করে। এই রসের মধ্যে প্রধানতঃ দুইটা পাচক পদার্থ থাকে ; একটীর নাম প্যপ্সিন (Pepsin), অপরটা হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Hydrochloric acid) । গুণ্ড, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, দাল প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য-দ্রব্য এই দুই পাচক পদার্থ ব্যতীত পরিপাক হইতে পারে না । এতদ্ব্যতীত রেগিন্ (Renin) নামক আর একটা কিঞ্চিৎ পদার্থ আমাশয় হইতে নিঃসৃত রসের মধ্যে অবস্থিতি করে । এই পদার্থ সংযোগে দুগ্ধ আমাশয়ের মধ্যে জমাট বাঁধিয়া যায় । আমাশয়ে যতক্ষণ খাদ্য পরিপাক হইতে থাকে, ততক্ষণ আমাশয়ের নিম্ন মুখ (Pylorus) দৃঢ়রূপে বদ্ধ থাকে ; এইজন্ত আমাশয়ের কার্য শেষ না হইলে, ভুক্ত দ্রব্য আমাশয় হইতে অগ্রে নাগিতে পারে না । আমাশয়ের মধ্যস্থিত কর্দমবৎ আংশিকভাবে জীর্ণ খাদ্যকে ইংরাজীতে কাইম্ (Chyme) কহে ।

আমাশয় হইতে গ্যাস্ট্রিক য়ুস্ নামক যে পাচকরস নিঃসৃত হয়, তাহার কার্য সংক্ষেপে নিম্নে বর্ণিত হইল :—

(১) ইহা পচন নিবারক । ইহার, রোগোৎপাদক বীজাণু নাশের ক্ষমতা আছে ; অল্পস্ব হেতু ইহা এই গুণ ধারণ করে । আমাশয়ে খাদ্য না থাকিলে এই রস নিঃসৃত হয় না, এইজন্ত কলেরার সময়ে খালি পেটে থাকা নিষিদ্ধ ।

(২) এই রস ইক্ষুশর্করাকে জাঙ্কানশর্করায় পরিণত করে ।

(৩) ইহার মধ্যে অল্প পরিমাণ “লাইপেজ” (Lipase)

নামক কিঞ্চ পদার্থ থাকে, সুতরাং ইহা মাখন জাতীয় খাদ্য পরিপাকেরও সহায়তা করে ।

(৪) ছানাছাতীয় পদার্থকে প্রথমতঃ মেটা-প্রোটিন, তৎপরে প্রোটীওজ্ এবং সর্বশেষে পেপ্টোন নামক পদার্থে পরিবর্তিত করিয়া উহার পরিপাকের সহায়তা করে । ইহাই এই রাসের প্রধান ক্রিয়া ।

অন্ত্র (Intestine) ।—আমাশয়ের পরেই অন্ত্র (১ম চিত্র, ৫, ৬, ৭, ৮) । সুড়ঙ্গের এই অংশই সর্বাপেক্ষা দীর্ঘ । অন্ত্র প্রধানত দুই অংশে বিভক্ত—ক্ষুদ্র অন্ত্র (Small intestine) এবং বৃহৎ অন্ত্র (Large intestine) । ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র একত্রে প্রায় ১৮ হাত লম্বা, তন্মধ্যে ক্ষুদ্র অন্ত্র প্রায় ১৪ হাত এবং বৃহৎ অন্ত্র ৪ হাত মাত্র । বৃহৎ অন্ত্র, ক্ষুদ্র অন্ত্র অপেক্ষা আকারে অনেক প্রশস্ত । উদর-গহ্বরের পরিসর অন্ত্র বলিয়া ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্র অনেক পাকে জড়িত হইয়া তন্মধ্যে অবস্থিতি করে । ক্ষুদ্র অন্ত্র তিন ভাগে বিভক্ত । আমাশয়ের অবাবহিত পরেই ইহার ৮।১০ ইঞ্চি পরিমিত অংশের নাম ডিওডিনাম্ (Deodenum, ১ম চিত্র, ৫) ; এই ক্ষুদ্র অংশের মধ্যে একটি নালীর মুখ দেখিতে পাওয়া যায়—পিত্তনালী (Bile duct—১ম চিত্র, ৩) এবং ক্লোম-নালী (Pancreatic duct—১ম চিত্র, ৪) উভয়ে মিলিত হইয়া এই নালীটি গঠিত হইয়াছে । যকৃৎ (Liver) এবং ক্লোম (Pancreas) নামক দুইটি যন্ত্র উদর-গহ্বরের দক্ষিণ ও বাম পার্শ্বে যথাক্রমে

অবস্থিত আছে । এই দুই যন্ত্র হইতে দুই প্রকার রস এই নালী বাহিয়া ডিওডিনম্ মধ্য আগমন করে এবং তথায় আমাশয় হইতে নির্গত আংশিকভাবে জীর্ণ খাদ্য-দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত হইয়া পরিপাক-ক্রিয়ার সহায়তা করে । যকৃৎ হইতে যে রস নিঃসৃত হয়, তাহার নাম পিত্ত (Bile), এবং ক্লোম হইতে যে রস আসে, তাহাকে ক্লোম রস (Pancreatic juice) কহে । খাদ্যের মধ্যে যে খেত-সার ঘটিত পদার্থ এবং তৈল, স্নাত প্রভৃতি যে সকল তৈলজাতীয় (Fat) পদার্থ থাকে, তাহারা ক্লোম রস সাহায্যে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । এতদ্ব্যতীত আমিষজাতীয় পদার্থের শেষ পরিপাক কার্য এই রসের দ্বারাষ্ট সম্পন্ন হইয়া থাকে । ক্লোমরসের মধ্যে ট্রিপসিন্ (Trypsin), এমিলেজ্ (Amylase) এবং লাইপেজ্ (Lipase) নামক তিনটি পাচক পদার্থ বিद्यমান আছে ; ইহাদিগের দ্বারা ছানাজাতীয়, খেত-সার জাতীয় এবং তৈলজাতীয় খাদ্যের পরিপাক যথাক্রমে সংসাধিত হইয়া থাকে । ট্রিপসিন ছানাজাতীয় পদার্থকে প্রথমতঃ পেপ্টোন্ এবং তৎপরে এমিনো-এসিড্ (Amino-acids) নামক পদার্থে পরিবর্তন করে । আমরা পূর্বে বলিয়াছি, যে ছানাজাতীয় পদার্থ আমাশয়ে পেপ্টোনে পরিবর্তিত হয় । পেপ্টোন্ ক্লোমরসের সহিত মিশ্রিত হইলে উক্ত রসের মধ্যে অবস্থিত ট্রিপসিন্ নামক কিঞ্চিৎ পদার্থ উহাকে লিউসিন্, টাইরোসিন্ প্রভৃতি এমিনো-এসিড্ পদার্থে পরিবর্তিত করে । এইরূপ

পরিবর্তনের পর উহারা রক্তের মধ্যে প্রবেশ করিয়া। শরীর গঠন কার্যের উপযোগী হইয়া থাকে এবং দেহ ক্ষয় পূরণ করিতে সমর্থ হয়। পিত্ত, ক্লোমরসের সহিত মিশ্রিত হইয়া, মাংস, শ্বেত-সার, ঘৃত, তৈল প্রভৃতি সকল প্রকার পদার্থেরই পরিপাকের সহায়তা করে। এতদ্ব্যতীত পিত্তের পচন-নিবারক গুণও আছে। ডিও-ডিনামের পরেই ক্ষুদ্র অন্ত্রের অপর দুই অংশের নাম (১ম চিত্র, ৬)— জেজুনাম্ (Jejunum) এবং ইলিয়াম্ (Ileum)। জেজুনাম্ দৈর্ঘ্যে প্রায় ৫½ হাত এবং ইলিয়াম্ ৭½ হাত লম্বা। ইহাদের মধ্যে শ্বহু সংখ্যক ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গুণ্ড আছে, তাহা হইতে অম্ল রস (Succus Entericus) নামক এক প্রকার রস নিঃসৃত হয় এবং উহা ক্লোম রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া ছানা, মাখন, শর্করা প্রভৃতি সর্ব জাতীয় ভুক্ত দ্রব্যের পরিপাকের সহায়তা করে। আমরা যে চিনি ভক্ষণ করি, তাহা অম্ল-রসের মধ্যে অবস্থিত ইনভার্টেজ (Invertase) নামক কিঞ্চিৎ পদার্থের সহিত মিশ্রিত হইয়া দ্রাক্ষা-শর্করায় পরিণত হইলে পর রক্তের মধ্যে শোষিত হয়। ভুক্ত পদার্থ এইরূপে পরিপাক প্রাপ্ত হইয়া দুধের ত্রায় শ্বেতবর্ণ কাইল্ (Chyle) নামক এক তরল পদার্থে পরিণত হয়। ক্ষুদ্র অন্ত্র মধ্যে ভিলাই (Villi) নামক অসংখ্য কোমল গুটিকার ত্রায় পদার্থ উহার গাত্রে অবস্থিত থাকিতে দেখা যায়। ইহারা, খাদ্য-দ্রব্য পরিপাক হইয়া কাইল্ নামক যে দুধবৎ পদার্থে পরিণত হয়, তাহাকে ক্রমাগত শোষণ করিতে থাকে এবং উক্ত শোষিত পদার্থ

রসবাহী বহুসংখ্যক নালী বাহিয়া থোরাসিক্ ডাক্ট্ (Thoracic duct) নামক একটা প্রশস্ত নালীতে উপনীত হয় এবং তথা হইতে রক্ত-বাহিকা শিরার মধ্যে প্রবেশ করিয়া রক্তের সহিত মিশ্রিত হয় ও শরীর পোষণের নিমিত্ত দেহের সর্বাংশে নীত হয় । খাওয়ার অঙ্গার অংশ শোষিত না হইয়া বৃহদন্ত্রে আসিয়া পড়ে । ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অন্ত্রের মধ্যে একটা কবাট আছে ; ক্ষুদ্র অন্ত্র হইতে কোন পদার্থ বৃহৎ অন্ত্রে পতিত হইবার সময় উহা খুলিয়া যায়, কিন্তু বৃহৎ অন্ত্র হইতে কোন পদার্থকে ক্ষুদ্র অন্ত্রের মধ্যে আসিতে দেয় না । বৃহদন্ত্র (১ম চিত্র, ৭ ও ৮) দৈর্ঘ্যে প্রায় ৪ হাত এবং পরিসরে ক্ষুদ্র অন্ত্র অপেক্ষা অনেক বিস্তৃত । ইহার মধ্যে অনেকানেক গণ্ড আছে, তাহা হইতে এক প্রকার তুর্গকময় পদার্থ নিঃসৃত হইয়া খাওয়ার অঙ্গার অংশকে মলরূপে পরিণত করে । পরে উহা যথাসময়ে মলদ্বার (১ম চিত্র, ৯) দ্বারা নির্গত হইয়া যায় । পরিপাকাবশিষ্ট খাদ্য বৃহদন্ত্রে আগমন করিলে উহার মধ্যে যে অত্যন্ত সার ও জলীয়াংশ থাকে, তাহা বৃহদন্ত্র দ্বারা শোষিত হইয়া থাকে । বৃহদন্ত্রে কোনরূপ পরিপাক-ক্রিয়া সংসাধিত হয় না ।

আধুনিক পণ্ডিতেরা স্থির করিয়াছেন যে উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে সেলিউলোজ (Cellulose) নামক দ্রব্যের জাতীয় যে দ্রুপাচ্য পদার্থ অবস্থান করে, তাহা আমাদিগের বৃহদন্ত্র মধ্যে কতক পরিমাণে জীর্ণ হইয়া সারবান্ খাদ্যরূপে পরিণত হয় । খড়,

ঘান, গাছের ডাল পাল। প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে সেলিউলোজ্ অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে ; উদ্ভিদভোজী প্রাণীদিগের ইহা প্রধান আহাৰ ইহলেও আমরা সেলিউলোজ্ সহজে পরিপাক করিতে পারি না ।


ক্ষুদ্র ও বৃহৎ অস্ত্রের গাত্রে যে বৃত্তাকার মাংসপেশী আছে, তাহা জীর্ণ খাদ্যদ্রব্যের উপর ক্রমাগত আকৃষ্ট হইয় উহাকে নিম্নদিকে ঠেলিয়া মল-নিঃসরণের সহায়তা করে ।

খাত্তের উপাদান ও তাহাদিগের গুণ।

ইতিপূর্বে খাত্তের প্রয়োজনীয়তা ও পরিপাক-ক্রিয়া সংক্ষেপে আলোচিত হইয়াছে। এক্ষণে পাণ্ড-সামগ্রীর বিভিন্ন উপাদান, তাহাদিগের গুণ এবং শরীর রক্ষা সম্বন্ধে প্রত্যেকটির উপযোগিতার বিষয় আলোচিত হইবে।

বিবিধ পাণ্ড-সামগ্রীর উপাদান সম্বন্ধে আলোচনা করিবার পূর্বে আমাদিগের শরীর কি কি উপাদানে গঠিত, তাহা নির্ণয় করা আবশ্যিক, কারণ আমাদিগের শরীর হইতে যে সকল পদার্থের নিয়ত ক্ষয় হইতেছে, পাণ্ড-সামগ্রীর দ্বারা তাহাদেবই পূরণ হইয়া থাকে।

আমরা চতুর্দিকে যে সকল পদার্থ দেখিতে পাই, তাহারা প্রধানতঃ দুই ভাগে বিভক্ত, যথা মৌলিক পদার্থ (Elements) ও যৌগিক পদার্থ (Compounds)। স্বর্ণ, রৌপ্য, তাম্র, লৌহ, গন্ধক, কার্বন, নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন, কস্করস্ প্রভৃতি এক একটা মৌলিক পদার্থ অর্থাৎ ইহাদিগকে ভাঙ্গিয়া চূর্ণিয়া অপর কোন প্রকার নূতন পদার্থ উৎপাদন করিতে পারা যায় না। পৃথিবীতে এ পর্যন্ত ৮২টা মৌলিক পদার্থ আবিষ্কৃত হইয়াছে।

একটা মৌলিক পদার্থ, অপর এক বা ততোধিক মৌলিক পদার্থের সহিত মিলিত হইয়া বহুসংখ্যক যৌগিক পদার্থ উৎপাদন করে। ইট, কাঠ, চূণ, পাথর, জীব, জন্তু, উদ্ভিদাদি  সকল পদার্থ সর্বদা আমাদের নয়নগোচর হয়, তাহারা এক একটা যৌগিক পদার্থ অর্থাৎ তাহারা দুই বা ততোধিক মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন হইয়াছে। জল, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন নামক দুইটা মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন, সুতরাং জল একটা যৌগিক পদার্থ। যে লবণ আমরা খাদ্যের সহিত গ্রহণ করি, তাহাও একটা যৌগিক পদার্থ; উহা সোডিয়াম্ এবং ক্লোরিন্ নামক দুইটা মৌলিক পদার্থের মিলনে উৎপন্ন।

অস্থি, চৰ্ম্ম, নাংগুপেশী, শিরা, স্নায়ু, তন্তু, মেদ প্রভৃতি যে সকল পদার্থের দ্বারা আমাদের শরীর গঠিত, তাহাদের প্রত্যেকটা এইরূপ এক একটা যৌগিক পদার্থ।

পূর্বোক্ত ৮২টা মৌলিক পদার্থের মধ্যে ১৬টা আমাদের দেহনিৰ্ম্মাণ কার্যে ব্যবহৃত হয় এবং এই ১৬টির মধ্যে কার্বণ, নাইট্রোজেন, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেনই সর্ব প্রধান। মোটামুটি আমাদের দেহের মধ্যে প্রতি ১ ভাগ অক্সিজেনের তুলনায় ৬ ভাগ কার্বণ, ৬ ভাগ হাইড্রোজেন এবং ২ ভাগ নাইট্রোজেন বিস্তারিত আছে। এতদ্ব্যতীত ফস্ফরস্, গন্ধক, ক্লোরিন্, সোডিয়াম্, পোটাসিয়াম্, ক্যালসিয়াম্, লৌহ প্রভৃতি অল্পাংশ কয়েকটা মৌলিক

পদার্থ অস্বাভাবিক পরিমাণে দেহমধ্যে অবস্থিতি করে। ইহাদিগের মধ্যে অক্সিজেন্ ব্যতীত অপর সকলগুলিই যৌগিক অবস্থায় শরীরের মধ্যে আছে, কেবল অক্সিজেনই, মৌলিক ও যৌগিক, এই উভয়বিধ আকারে দেহ মধ্যে বিদ্যমান থাকে।

যে সকল মৌলিক পদার্থ দ্বারা আমাদের শরীর নিশ্চিত, আমাদের খাদ্যের মধ্যে তাহাদিগের অবস্থিতি অবশ্য প্রয়োজনীয়। কিন্তু এই সকল পদার্থ মৌলিক আকারে খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে আমাদের শরীরের পোষণ হয় না। বায়ুর মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ নাইট্রোজেন্ আছে, এবং যতদিন আমরা পাথুরে কয়লা বা কাঠের কয়লা পাইব, ততদিন আমাদের কার্বন্ নামক মৌলিক পদার্থের অভাব বোধ করিতে হইবে না। কিন্তু তাই বলিয়া আমাদের শরীর পোষণের জন্য যে নাইট্রোজেন্ এবং কার্বনের আবশ্যক হয়, বায়ু অথবা কয়লা ভক্ষণ করিলে সে অভাব কখন পূর্ণ হইবে না। উদ্ভিদগণ বায়ু ও মৃত্তিকা হইতে শরীর পোষণের জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত উপাদানই গ্রহণ করিতে সমর্থ, কিন্তু প্রাণিগণ উদ্ভিজ্জাত বা প্রাণিজাত পদার্থ ব্যতীত অপর কোন পদার্থ হইতে নাইট্রোজেন্, কার্বন্, হাইড্রোজেন্ প্রভৃতি শরীর পোষণের প্রয়োজনীয় মৌলিক পদার্থ গ্রহণ করিতে পারে না। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, খেত-সার, চর্কি, তৈল, চিনি, চাল, দাল, ময়দা প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে কোনটী বা প্রাণিজাত, কোনটী বা উদ্ভিজ্জাত। এই সকল পদার্থের মধ্যে আমাদের

শরীর-গঠনোপযোগী সমস্ত মৌলিক পদার্থই অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। আমরা এই সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিয়া শরীর রক্ষার প্রয়োজনীয় সমস্ত পদার্থই প্রাপ্ত হইয়া থাকি।

এস্থলে বলা উচিত যে উদ্ভিজ্জগৎ, প্রাণীজগতেরই খাদ্যের আদি-সংগ্রহস্থান। উদ্ভিদগণ বায়ু ও মৃত্তিকা হইতে আপনাদিগের আহার সংগ্রহ করিয়া প্রাণীদিগের আহারোপযোগী প্রোটিন, শ্বেত-সার, তৈল, শর্করা প্রভৃতি বিভিন্ন জাতীয় খাদ্য তাহাদিগের কল, মূল, বীজ ও পত্র প্রচুর পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া রাখে। বায়ুস্থিত কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ জীবগণের পক্ষে অত্যাবশ্যিক পদার্থ। জগদীশ্বরের মঙ্গলনয় বিদ্যানে জীবগণ প্রতিনিয়ত প্রথমেই সহিত উহা শরীর হইতে বাহির করিয়া দিতেছে এবং বায়ু হইতে জীবন-ধারণের প্রদান সহায় অক্সিজেন্ বাষ্প গ্রহণ করিতেছে। জগৎ-রক্ষার এক অতি আশ্চর্য্য কৌশলে বায়ু হইতে এই বিযুক্ত কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্ উদ্ভিদজগতের সাহায্যে দূরীভূত হইয়া বায়ুমণ্ডল পুনরায় নিষ্কল এবং জীবগণের স্বাস্থ্যোপযোগী হইতেছে। কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্, অঙ্গার ও অক্সিজেন্, এই দুই মৌলিক পদার্থের রাসায়নিক সম্মিলনে উৎপন্ন। গাছের পাতায় যে সবুজ রং প্রচুর পরিমাণে অবস্থিতি করে, তাহা সূর্য্যকিরণ-সাহায্যে বায়ুস্থিত কার্বনিক্ এসিড্ গ্যাস্কে বিশ্লেষণ করিয়া, উহা হইতে শরীর-পোষণোপযোগী অঙ্গার সংগ্রহ করিয়া শ্বেত-সার, শর্করা প্রভৃতি

প্রস্তুত করে এবং জীবের প্রাণরক্ষার প্রধান সহায় অক্সিজেন্ গ্যাস্কে বায়ুমধ্যে পুনরায় প্রত্যর্পণ করে। অতএব জীবগণের পক্ষে নিকট বিঘ, সেই কার্বনিক এসিড্ গ্যাসই উদ্ভিদগণ খাদ্যরূপে গ্রহণ করে এবং উহার মধ্যে যে অক্সিজেন্ আছে, জীবগণের প্রাণরক্ষার জন্ত তাহাকে বায়ুমধ্যে পুনরায় ফিরাইয়া দেয়। এইরূপে জীব ও উদ্ভিদজগতের এই আশ্চর্য আদান-প্রদান দ্বারা বায়ুর নিম্নলিখিত সংসাদিত হইয়া থাকে।

গো, মেঘ, মহিষ, ছাগ, হরিণ প্রভৃতি উদ্ভিদোজী প্রাণীরা উদ্ভিজ্জ খাদ্য গ্রহণ করিলে পর উহা তাহাদিগের শরীরে রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি প্রভৃতিতে পরিণত হয় এবং তদ্বারা তাহাদিগের শরীরের পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে। সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু প্রত্যক্ষভাবে উদ্ভিদোজী না হইলেও পরোক্ষভাবে উদ্ভিদোজী, কারণ তাহারা গো, মেঘ, মহিষ, ছাগ, হরিণ প্রভৃতি উদ্ভিদোজী প্রাণীর মাংস ভক্ষণ করিয়াই জীবন ধারণ করে। সুতরাং দেখা নাইতেছে যে উদ্ভিদ-সঞ্চিত খাওয়ার উপর, কি মাংসাশী, কি উদ্ভিদ-ভোজী, সকল প্রাণীরই জীবন ধারণ নির্ভর করিতেছে।

পরম কার্বনিক পরমেখর অসহায় শিশুর জন্ত মাতার স্তনের মধ্যে এক পবিত্র পূর্ণ-খাদ্য (Perfect food) সঞ্চয় করিয়া রাখিয়াছেন। ছুঁই একমাত্র পূর্ণ খাদ্য। শিশুর শরীর রক্ষা ও উহার বৃদ্ধি সাধনের জন্ত যে যে উপকরণের প্রয়োজন, তদ্ব্যতিরিক্ত সে সমস্তই গণ্য পরিমাণে বিদ্যমান আছে। সুতরাং যথা-

পরিমাণ তৃষ্ণ পান করিলেই শিশুর শরীর বক্ষা হইয়া থাকে। ব্যোম্বন্ধির সঙ্গে সঙ্গে আবাদিগের শুদ্ধ তৃষ্ণের উপর নির্ভর করিলে চলে না; তবে তখন আবাদিগকে এমন খাত্ত গ্রহণ করিতে হইবে, যাহার মধ্যে তৃষ্ণের সমস্ত উপাদানই বিদ্যমান আছে। এক্ষণে দেখা যাউক তৃষ্ণের মধ্যে শরীরগঠনোপযোগী কি কি উপাদান আছে।

বদি তৃষ্ণে কোন অল্প দ্রব্য যোগ করা যায়, তাহা হইলে উহা জমাট বাঁধিয়া যায়। এই জমাট পদার্থকে “ছানা” কহে। ছানা বাতীত তৃষ্ণে লবণ, তৃষ্ণ-শর্করা (Milk Sugar), নানা জাতীয় লবণ ও জল থাকে। তৃষ্ণ প্রক্রিয়া-বিশেষে মন্থন করিলে মাখন উৎপন্ন হয়। ছানা ও মাখন তুলিয়া লইলে যে জলীয়াংশ অবশিষ্ট থাকে, তন্মধ্যে তৃষ্ণ-শর্করা এবং বিভিন্ন জাতীয় লবণ দ্রব হইয়া থাকে। এই সকল দ্রব্য পৃথক্ করিয়া লইলে শুদ্ধ জল মাত্র অবশিষ্ট থাকে। তবেই দেখা বাইতেছে যে তৃষ্ণের মধ্যে ছানা, মাখন, শর্করা, লবণজাতীয় দ্রব্য এবং জল থাকে। এই সকল দ্রব্যই আবাদিগের শরীর পোষণের জন্ত আবশ্যক এবং উহাদিগের প্রত্যেকটিরই ক্রিয়া ও গুণ ভিন্ন। এতদ্ব্যতীত ভাইটামিন্ (Vitamine) নামক এক প্রকার সার পদার্থ তৃষ্ণের মধ্যে আছে। ইহা আবাদিগের খাত্তের মধ্যে থাকার বিশেষ প্রয়োজন। ইহার অভাবে অনেক উৎকট ব্যাধির আবির্ভাব হইয়া থাকে। ইহার বিষয় আগরা পরে আলোচনা করিব।

সুবিধার জন্ত আমরা জলকে লবণজাতীয় খাত্তের অন্তর্ভুক্ত

বলিয়া বিবেচনা করিব এবং ভাইটামিন্ বাতীত ছত্থের অন্তর্গত পূর্কোক্ত চারিটা ভিন্ন জাতীয় উপাদানকে আমরা নিম্নলিখিত নামে অভিহিত করিব :—

- ১। ছানা বা আমিষজাতীয় উপাদান—Proteins, Proteids or Nitrogenous food.
- ২। মাখন বা তৈল জাতীয় " ... Fat
- ৩। শর্করা বা শালি জাতীয় " ... Carbohydrates.
- ৪। লবণ জাতীয় " ... Salts.

আমরা যে সকল পদার্থ খাত্তরূপে গ্রহণ করিয়া থাকি, তন্মধ্যে উপগুক্ত চারি জাতীয় উপাদানের অবস্থিতি অবশ্য প্রয়োজনীয়। যেমন ছত্থের মধ্যে ছানা (Casein) থাকে, তেমনি মৎস্ত, মাংস ও ডিমের মধ্যে এল্‌বুমেন্ (Albumen), ডালের মধ্যে লেগুমিন্ (Legumin), ময়দার মধ্যে গ্লুটেন্ (Gluten), এবং ওট্‌গিলের মধ্যে ফাইব্রিন্ (Fibrin) নামক ছানাজাতীয় উপাদান অবস্থিতি করে। ছানাজাতীয় খাত্তের দ্বারা প্রধানতঃ মাংসপেশীর ক্ষয় নিবারণ ও পুষ্টি সাধন হইয়া থাকে, এইজন্ত ইংরাজীতে এই জাতীয় খাত্তকে মাংসগঠক (Flesh-former) খাত্ত কহে। ইহার অপর নাম প্রোটিন্ (Proten) বা নাইট্রোজেন-প্রধান খাত্ত। মাংস, মৎস্ত ও ডিম্বের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান ব্যতীত লবণজাতীয় উপাদান এবং চর্বি (মাখনজাতীয়) অল্লধিক পরিমাণে থাকে, কিন্তু ইহাদিগের মধ্যে শর্করাজাতীয়

উপাদান (Carbohydrates) মোটেই থাকে না । অপরন্তু চাউলের মধ্যে ছানাজাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান সামান্য পরিমাণে আছে, কিন্তু উহাতে শর্করাজাতীয় উপাদান (ব্বেত-সার) অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকিতে দেখা যায় । চিনি ও গুড়ের মধ্যে ছানা ও মাখনজাতীয় উপাদান একেবারেই নাই, কেবল মাত্র শর্করাজাতীয় উপাদান বিদ্যমান আছে । ঘৃত, তৈল, চর্কি প্রভৃতি পদার্থে কেবল মাখনজাতীয় উপাদানই থাকে, অপর কোন জাতীয় উপাদান নাই । দাল, মগনা, ববের ছাতু, ওটমিল, প্রভৃতি পদার্থে চারি জাতীয় উপাদান বিদ্যমান থাকিলেও ছানাজাতীয় ও শর্করাজাতীয় উপাদানই অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে এবং মাখন ও মাখনজাতীয় পদার্থের পরিমাণ অল্প দেখিতে পাওয়া যায় । দালের মধ্যে এত অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান আছে, যে এ সম্বন্ধে ইহা মংশ, মাংস প্রভৃতি খাদ্য অপেক্ষা উৎকৃষ্টতর বলিয়া গণ্য হইয়া থাকে, কিন্তু মাখনজাতীয় উপাদান সম্বন্ধে ইহা মাংস হইতে অনেক নিকৃষ্ট ; এজন্ত দাল রান্দিবার সময় উহাতে যথেষ্ট পরিমাণে ঘৃত বা তৈল যোগ করিতে হয় ।

অতএব দেখা যাইতেছে যে একমাত্র ছন্ধের মধ্যে পূর্বোক্ত সকল জাতীয় উপাদানই শিশুর শরীর রক্ষার জন্য যথাপরিমাণে অবস্থিতি করে, সুতরাং শিশুদিগের দেহ-পুষ্টির জন্য অপর কোন প্রকার খাদ্যের প্রয়োজন হয় না । তবে শিশু বাতীত অপর কাহারও শুদ্ধ ছন্ধের উপর নির্ভর করা সুবিধাজনক হয় না । ইহার

কারণ এই যে পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যকে শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিতে হইলে অত্যন্ত অধিক পরিমাণ (৩।৪ সের) দুগ্ধ পান করিবার প্রয়োজন হয়। এত অধিক দুগ্ধ পান করিলে জল ও অপর দুই একজাতীয় উপাদান প্রয়োজনাতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয় : সুতরাং ইহা দ্বারা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে ব্যাঘাত ঘটয়া থাকে। বিশেষতঃ প্রত্যহ একরূপ খাদ্য গ্রহণ করিলে আহারে বিতৃষ্ণা জন্মে, সুতরাং শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে ব্যাঘাত ঘটে। তবে দুগ্ধের মধ্যে অবস্থিত যে সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদানের উল্লেখ করা গিয়াছে, সেগুলি কি শিশু, কি পূর্ণবয়স্ক মনুষ্য, সকলের পক্ষেই শরীর পোষণের জন্য একান্ত প্রয়োজনীয়। বয়স ও রুচি ভেদে আমরা ভাত, দাল, মাছ, মাংস, রুটী, মাখন, আলু প্রভৃতি নানাবিধ খাদ্য সামগ্রী হইতে যথাপরিমাণে এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকি। এক্ষণে আমরা এই সকল ভিন্ন জাতীয় উপাদানের প্রত্যেকটির ক্রিয়া ও গুণ সম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

১। **ছানাজাতীয় উপাদান (Proteins)**।—শুদ্ধ এই জাতীয় উপাদানের মধ্যে নাইট্রোজেন থাকে। মাছ, মাংস, ডিম্বের স্বেতাংশ, পনির (Cheese), ছানা, নানাবিধ দাল, প্রোটিন বা ছানাজাতীয় খাদ্যের অন্তর্গত। ময়দা, যবের ছাতু, চাউল প্রভৃতি খেত-সার-প্রধান অত্যন্ত খাদ্যের মধ্যেও

প্রোটিন অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে। মাংসপেশী ও দেহের অন্যান্য যন্ত্রাদির ক্ষয়পূরণ এবং পুষ্টিসাধনই এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য। আগাদিগের শরীর, চক্ষুর অগ্গেহর অতি সূক্ষ্ম অসংখ্য ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কোষ (Cell) দ্বারা নিৰ্মিত। এই সকল কোষ প্রোটোপ্লাজম (Protoplasm) নামক এক প্রকার নাইট্রোজেন-প্রধান পদার্থ দ্বারা গঠিত। ছানাজাতীয় এবং লবণ-জাতীয় উপাদান দ্বারা এই প্রোটোপ্লাজমের পুনর্গঠন সম্পাদিত হইয়া থাকে, সুতরাং শরীরগঠন (বিশেষতঃ মাংসপেশীর গঠন) পক্ষে ছানাজাতীয় উপাদানের একান্ত আবশ্যক। এতদ্ব্যতীত দেহাভ্যন্তরস্থিত নানাবিধ রস এই জাতীয় উপাদানের সাহায্যে প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহা দ্বারা স্নায়ু বল বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং মেদগঠন সহজেও ইহা ক্রিয়ংপরিমাণে সহায়তা করে। এই জাতীয় উপাদান দ্বারা শারীরিক দহন-ক্রিয়াও সাধিত হইয়া ক্রিয়ংপরিমাণ তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়।

খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকিলে দেহ সম্যক পুষ্টিলাভ করিতে পারে না। শরীর জীর্ণ ও দুর্বল হইয়া পড়ে, কার্যে উৎসাহ ও প্রবৃত্তি থাকে না এবং মাংসপেশীর দৃঢ়তার অভাবে অধিক পরিশ্রম-জনিত কার্য করিবার সামর্থ্য কমিয়া যায়। আমরা যতদূর অল্পসন্ধান করিয়া জানিতে পারিয়াছি, তাহাতে সাধারণ বাঙ্গালীর, বিশেষতঃ বাঙ্গালী ছাত্রদিগের, খাদ্যে ছানাজাতীয় উপাদানের অর্থাৎ প্রোটিনের ভাগ কম থাকে, ইহাই

আমাদের ধারণা । ইহার প্রধান কারণ যে অর্থাভাব, সে বিষয়ে কোন সন্দেহ নাই । কিন্তু অর্থাভাব ব্যতীত খাদ্য সম্বন্ধে অভিজ্ঞতার অভাবও ইহার আর একটি কারণ । দরিদ্র লোকে প্রত্যহ মাছ, মাংস, দুধ, ডিম প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য-দ্রব্য যথোচিত পরিমাণে আহরণ করিতে অসমর্থ । কিন্তু দালের মধ্যে মাছ, মাংস অপেক্ষা ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে এবং দাল, মাছ মাংস হইতে অনেক সস্তা । দাল কিছু বেশী পরিমাণে ব্যবহৃত হইলে এই অভাব পূর্ণ হইয়া যায় । বাঙ্গালী যুবকদিগের খাদ্যে প্রোটিন বা ছানাজাতীয় উপাদানের বৃদ্ধির প্রয়োজন হইয়াছে । ইহার অভাবে তাহাদিগের শরীর যথোচিত বিকাশ লাভ করিতে পারিতেছে না এবং তাহারা দুর্বল ও নিস্তেজ হইয়া পড়িতেছে । এ বিষয়ে পরে আরও কিছু বলিব ।

২। **মাখনজাতীয় উপাদান (Fat)** ।— মাখন, ঘৃত, চর্কি, সরিষার তৈল, তিল তৈল এবং অগ্ন্যাগ্ন উদ্ভিজ্জ ও প্রাণিজ তৈল এই জাতীয় খাদ্যের অন্তর্ভূত । ইহাদিগের মধ্যে নাইট্রোজেন থাকে না, ইহার কেবল কার্বণ, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন দ্বারা নির্মিত । শর্করাজাতীয় খাদ্যের মধ্যে যে পরিমাণ অক্সিজেন থাকে, এই জাতীয় খাদ্যের মধ্যে অক্সিজেন তদপেক্ষা অল্প পরিমাণে থাকে । শারীরিক তাপ উৎপাদন করাই এই জাতীয় খাদ্যের প্রধান কার্য এবং এই তাপ হইতেই আমরা কার্য করিবার শক্তি (Energy) প্রাপ্ত হই । মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয়

খাদ্যের অধিক তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার আবশ্যক হয় না ।
 ব্রত, তৈল, মাখন, চর্কি, চাউল, ময়দা, আলু, গুড়, চিনি প্রভৃতি
 যাবতীয় মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্য হইতেই আমরা শরীর
 রক্ষণোপযোগী তাপ ও পরিশ্রম করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকি ।
 যাহারা মনে করেন যে মাংস না খাইলে শরীরে শক্তিসঞ্চয় হয় না,
 তাহাদের বিশ্বাস ভ্রান্তিমূলক । মাংসজাতীয় খাদ্য আনানিগের
 শরীরের মাংসপেশী ও যন্ত্রাদির গঠন ও ক্ষয়-পূরণ করে মাত্র ;
 কোন কার্য করিবার নিমিত্ত আমাদের যে শক্তির প্রয়োজন হয়,
 তাহা আমরা প্রধানতঃ ভাত, রুটী, মাখন, ব্রত, তৈল, গুড়, চিনি
 প্রভৃতি মাখন ও শর্করা জাতীয় খাদ্য হইতেই সংগ্রহ করিয়া
 থাকি । শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বা অধিক পরিশ্রমেব কার্য করিতে
 হইলে মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের ব্যবস্থা করিয়া আমরা সুফল
 লাভ করিয়া থাকি । শীতপ্রধান দেশে দেহের উষ্ণতা রক্ষার
 জন্ত মাখনজাতীয় খাদ্যের অধিক পরিমাণ ব্যবহার আবশ্যক হইয়া
 থাকে । এতদ্ব্যতীত মাখনজাতীয় খাদ্যের দ্বারা দেহজ্বরের মেদ
 (Fat) গঠিত হয় এবং ইহা অত্যন্ত খাদ্যের পরিপাকের
 সবিশেষ সহায়তা করিয়া থাকে । এই জাতীয় খাদ্য অধিক
 পরিমাণে খাইলে কিয়ৎংশ পরিপাক প্রাপ্ত না হইয়া মলেন সহিত
 পরিত্যক্ত হয় ।

৩। শর্করাজাতীয় উপাদান (Carbohydrates)—
 চাউল, আলু, ময়দা, চিনি, গুড়, এরাকট, যব প্রভৃতি পদার্থ এই

শ্রেণীর খাণ্ডের অন্তর্ভুক্ত। যেতসার, চিনি প্রভৃতি খাণ্ডের মধ্যে নাইট্রোজেন নাই, মাখনজাতীয় খাণ্ডের দ্বারা ইহারা কেবল কার্বণ, হাইড্রোজেন ও অক্সিজেন দ্বারা গঠিত এবং ইহাদিগের দ্বারা তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়। তবে মাখনজাতীয় খাণ্ডের দ্বারা যত অধিক তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয়, ইহাদিগের দ্বারা সেরূপ হয় না। কিন্তু ইহারা অতি নীচ দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া তদপেক্ষা সহজে তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। এই জাতীয় উপাদান হইতে শরীরস্থ মেদ গিল্পিত হয়, একত্র অধিক পরিমাণ ভাত, কটী, আলু বা মিষ্টান্ন ভক্ষণ করিলে লোক মোটা হইয়া পড়ে।

৪। লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)—আমরা পূর্বেই বলিবে ও এই জাতীয় খাণ্ডের অন্তর্ভুক্ত বলিয়া গণনা করিয়াছি। আমাদের শরীরে শতকরা প্রায় ৭০ ভাগ জল। মল, মূত্র, ঘন প্রভৃতি নানা আকারে আমাদের শরীর হইতে জল সর্বদা নির্গত হইয়া যাইতেছে। আনরা, দগ্ধ, মাছ, মাংস প্রভৃতি নানাবিধ খাণ্ডের সহিত যে জল মিশ্রিত থাকে, তাহা গ্রহণ করিয়া, এবং স্বতন্ত্র ভাবে জল পান করিয়া, সেই ক্ষতিপূরণ করিয়া থাকি। আমাদের রক্তের মধ্যে যথেষ্ট পরিমাণ জল আছে। এই জল রক্তকে তরল অবস্থায় রাখিয়া শরীরের সর্বত্র উহার সঞ্চারণের সহায়তা করে। জীর্ণ খাদ্য তরল রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং তদ্বারা শারীরিক ক্ষয়-পূরণ ও পুষ্টি-সাধন হইয়া থাকে। জল, খাদ্যকে কোমল ও তরল করিয়া, পরিপাকের

এবং রক্তের সহিত মিশ্রিত হইবার উপযোগী করে। এতদ্ব্যতীত অজীর্ণ খাত্ত ও দেহোৎপন্ন নানাবিধ দূষিত পদার্থ, জলের সহিত মিশ্রিত হইয়া মল, মূত্র ও বর্ষের আকারে নিয়ত শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায়।

জলের ত্রায় অক্সিজেন ও লবণজাতীয় খাত্তের মধ্যে পরিগণিত হইয়া থাকে। যে সকল মৌলিক পদার্থের দ্বারা আমাদের দেহ গঠিত, তাহাদিগের মধ্যে কেবল অক্সিজেনই আমরা কতক পরিমাণে মূল পদার্থ রূপে গ্রহণ করিয়া থাকি। বায়ুর সহিত অক্সিজেন্‌গাস্‌ আমরা নিয়ত নিশ্বাস রূপে গ্রহণ করিয়া থাকি। মাছ, মাংস, ভাত, দাল প্রভৃতি পদার্থের ত্রায় অক্সিজেন্‌ প্রকৃত খাত্তের কায়া করে না। ইহার সাহায্যে ভুক্ত খাত্ত মুহূর্ত্তেই দধি হইয়া শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদন করে। অক্সিজেন্‌ ব্যতীত আমরা এক মুহূর্ত্তও বাঁচিয়া থাকিতে পারি না। বায়ুস্থিত অক্সিজেন্‌ ব্যতীত আমরা প্রায় সকল খাত্তের সহিত, যৌগিক অবস্থায় অক্সিজেন্‌ অল্পাধিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া থাকি।

লবণজাতীয় উপাদানের মধ্যে যে লবণ আমরা খাত্তের সহিত প্রতিদিন ভক্ষণ করিয়া থাকি, তাহাই সর্বপ্রধান। লবণ একটা অবশ্য প্রয়োজনীয় খাত্ত, কিন্তু স্থলবিশেষে খাত্তদ্রব্যের সহিত প্রত্যক্ষ ভাবে লবণ মিশ্রিত না করিলেও চলিতে পারে। সকল প্রকার খাত্তের মধ্যে লবণ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকে, সুতরাং খাত্তবিশেষ লবণ মিশ্রিত করিয়া না থাইলে অথবা ইহার

সহিত সামান্য পরিমাণে লবণ ব্যবহার করিলেও চলিতে পারে । কিন্তু সকল খাদ্যে লবণ সমান পরিমাণে থাকে না, তজ্জন্ত খাদ্যের বিভিন্নতা অনুসারে আমাদিগকে অল্প বা অধিক লবণ ব্যবহার করিতে হয় । রক্ত, মাংস প্রভৃতি দেহস্থিত সকল উপাদানের মধ্যেই লবণ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান থাকিতে দেখা যায় । লবণ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিলে মূত্রের লাল অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হয় । ইহা যকৃতকে পিত্ত প্রস্তুত করিতে সহায়তা করে এবং আমীশয় হইতে যে পাচক রস (Gastric juice) নির্গত হয়, তাহার অম্লাংশ (Hydrochloric acid) লবণ হইতে উৎপন্ন হয় । খাদ্য-লবণ ব্যতীত চূণ ও ফস্ফরস্ফটিক লবণ, লৌহঘটিত লবণ, পটাশ্ফটিক লবণ ইত্যাদি নানা জাতীয় লবণ আমাদিগের বিবিধ খাদ্যের মধ্যে অবস্থিতি করিয়া অস্থি এবং শারীরিক অগ্নাশ্রয় যন্ত্রের গঠন কার্যের সহায়তা করে । লৌহঘটিত লবণ লোহিত রক্ত-কণিকার মধ্যে থাকে বলিয়া উহা নিশ্বাস-বায়ু হইতে অক্সিজেন গ্রহণ করে এবং তদ্বারা দেহমধ্যে মুছ দহন-কার্য সম্পাদিত হইয়া তাপ ও শক্তি উৎপন্ন হয় । স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত লবণজাতীয় খাদ্যের বিশেষ প্রয়োজন রহিয়াছে । ফল, মূল, তরিতরকারি প্রভৃতি পদার্থের মধ্যে লবণজাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে থাকে ; ইহাদিগের দ্বারা আমাদিগের রক্ত পরিষ্কৃত হয় । টাটকা ফল মূল, তরিতরকারি অধিক দিন না থাইলে রক্ত বিকৃত হইয়া স্কর্ভি (Scurvy) নামক এক উৎকট পীড়া জন্মিয়া থাকে । লেবুর

রস এবং টাটকা ফল, মূল ও তরকারি খাওয়াই এই রোগের মর্হামধ।

ভাইটামিন্ (Vitamine) - উপরোক্ত চারিজনাতীয় সারপদার্থ ব্যতীত ভাইটামিন্ নামক আর এক জাতীয় সারপদার্থ আমাদের খাদ্যের মধ্যে বিদ্যমান থাকার একান্ত আবশ্যক। প্রায় সকল খাদ্যের মধ্যেই অল্পাধিক পরিমাণে এই পদার্থ বিদ্যমান আছে। ইহার বায়নিক উপাদান যে কি, তাহা নিশ্চয় করিয়া এ পর্য্যন্ত স্থির হয় নাই। কিন্তু ইহা স্থির হইয়াছে যে, খাদ্যের মধ্যে অপর সকল জাতীয় সারপদার্থ যথা-পরিমাণে বিদ্যমান থাকিলেও একমাত্র ভাইটামিনের অভাবে স্বাস্থ্য-রক্ষা হয় না এবং বেরিবারি (Beriberi), স্বর্ভি (Scurvy) প্রভৃতি কতকগুলি ছুরারোগ্য রোগ উপস্থিত হয়। মাংস, দুধ, ডিম, চাল, দাল, তরকারি, ফল প্রভৃতির মধ্যে এই পদার্থ অল্পাধিক পরিমাণে বিদ্যমান আছে। টাটকা তরকারির অভাবে স্বর্ভি রোগ জন্মে। চাউল বেশী গাছা হইলে উহার ভাইটামিন্ নষ্ট হইয়া যায় : এইরূপ চাউল ব্যবহার করিলে বেরিবারি নামক একপ্রকার রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। উত্তাপ সংযোগে ভাইটামিন্ কতক পরিমাণে নষ্ট হইয়া যায়, তজ্জন্ম কতকগুলি পদার্থ রন্ধন না করিয়া আহার করা উচিত। ফল মূলানি ভক্ষণ করিয়া আমরা যথেষ্ট ভাইটামিন্ সংগ্রহ করিয়া থাকি। অঙ্কুরিত ভিজা ছোলা, মুগ বা মটরের মধ্যে ভাইটামিন্ অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে।

এপর্যন্ত চারি প্রকার ভাইটামিন্‌ বিবিধ খাদ্যদ্রব্য হইতে পৃথক্ করা হইয়াছে। ইহার মধ্যে একটিকে ইংরাজীতে Fat soluble A কহে। ইহা টাটকা তরকারী, শস্তের অঙ্কুর, ডধ ও মাখনের মধ্যে অবস্থিতি করে। দ্বিতীয় জাতীয় ভাইটামিনের ইংরাজী নাম Water soluble B.; ইহা নানাজাতীয় শস্তের মধ্যে অবস্থিতি করে। পাণ্ডু ইহার অভাব হইলে বেরিবারি (Beriberi) রোগ জন্মে। তৃতীয় প্রকার ভাইটামিনকে ইংরাজীতে Water soluble C. বলে। ইহার অভাবে স্ফীত রোগ উৎপন্ন হয়। চতুর্থ জাতীয় ভাইটামিন (D.) সম্প্রতি আবিষ্কৃত হইয়াছে। ইহা সস্তানোৎপাদিকা শক্তির বৃদ্ধি সাধন করে।

আমরা ভুল্‌ না পাইয়া যদি ভাত, দাল, কটী, মাছ, মাংস, ডিম, নানাবিধ তর তরকারী, ফল, মূল ইত্যাদি ব্যবহার করি, তাহা হইলে ঐ সকল খাদ্য হইতে শরীর রক্ষণোপযোগী পূর্বোক্ত চারি জাতীয় উপাদানই সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই। আমরা মাছ, মাংস, ডিম, দাল, ওটমিল, ছানা প্রভৃতি পদার্থ হইতে মাংসগঠক ছানা-জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকি। বৃত, মাখন, চর্কি, মাছের তেল, সরিষা-তৈল, তিলতৈল প্রভৃতি এবং ভাত, কটী, আলু চিনি, গুড়, সব ইত্যাদি খাদ্য-সামগ্রী হইতে মথাক্রমে তাপ ও শক্তি-উৎপাদক মাখন ও শর্করাজাতীয় উপাদান যথেষ্ট পরিমাণে সংগ্রহ করিতে পারি। এই সকল খাদ্যের মধ্যে যে লবণজাতীয় দ্রব্য থাকে, তদ্বারা এবং প্রয়োজনমত লবণ খাদ্যের সহিত যোগ করিয়া সথা

প্রয়োজন জলপান করিয়া, দুগ্ধস্থিত লবণ ও জলের অভাব দূর করিতে পারি। সুতরাং পূর্ণবয়স্ক মনুষ্যেব দুগ্ধ না খাইলেও স্বাস্থ্যের ক্ষতি হয় না।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে দুগ্ধ বাতীত অপর কোন খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে শরীর-গঠনোপযোগী বিভিন্ন জাতীয় সমস্ত উপাদান একত্রে যথোচিত পরিমাণে অবস্থিত করে না এবং কেবল দুগ্ধ, শিশু ভিন্ন অপর কাহারও পক্ষে তত সুপ্রশস্ত খাদ্য নহে। সুতরাং আমাদিগকে নানারূপ খাদ্যসামগ্রী হইতে শরীর-পোষণের সমস্ত উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয়। এই সকল খাদ্যদ্রব্য প্রাণিজ ও উদ্ভিজ্জ দুই প্রকারের হইয়া থাকে। মৎস্য, মাংস, ডিম্ব, দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা প্রভৃতি পদার্থ প্রাণিজ এবং চাল, দাল, নয়দা, সরিষার তৈল, তিল তৈল, নারিকেল তৈল, চিনি, গুড় এবং নানাবিধ ফল, মূল ইত্যাদি উদ্ভিজ্জ খাদ্যের অন্তর্ভুক্ত। দুগ্ধ, ঘৃত, ছানা প্রভৃতি পদার্থ সাধারণতঃ নিরাপত্তা বলিয়া পরিগণিত হইলেও উহার প্রাণি-সেহ হইতে উৎপন্ন, সুতরাং উহাদিগকে প্রাণিজ খাদ্য বলা হইয়া থাকে। শুদ্ধ মাংস অথবা ভাত খাইলে আমাদিগের শরীর সুস্থ থাকে না, কারণ মাংসে ছানা ও মাখন-জাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকিলেও অত্যন্ত উপাদানের অভাব দৃষ্ট হয়, এবং ভাতের মধ্যে শর্করাজাতীয় উপাদান প্রচুর পরিমাণে থাকিলেও উহাতে ছানাজাতীয়, মাখনজাতীয় ও লবণ-জাতীয় উপাদান নিতান্ত অল্প থাকে।

অতএব দেখা যাইতেছে যে, স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত আমরাদিককে নানাবিধ খাদ্য-সামগ্রী যথা পরিমাণে গ্রহণ করিয়া ঐ সকল পদার্থ হইতে শরীর-পোষণোপযোগী চারি জাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া লইতে হয়।

(৭)

খাওয়ার পরিমাণ নিরূপণ।

পূৰ্বোক্ত ভিন্ন জাতীয় উপাদান সমূহ আমাদিগের শরীর-রক্ষার জন্ত কি পরিমাণে আবশ্যক হয় এবং কোন্ কোন্ খাদ্য-সামগ্রী কত পরিমাণে গ্রহণ করিলে আমরা ঐ সকল উপাদান প্রয়োজনমত প্রাপ্ত হইয়া সম্পূর্ণ সুস্থ ও সবল থাকিতে পারি, তাহাই সম্প্রতি আমাদিগের আলোচনার বিষয়। ইহা নিষ্কারণ করিবার একটা সহজ উপায় আছে। আমাদের শরীর ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া প্রতিদিন যে সকল পদার্থ নির্গত হইয়া যাইতেছে, আমরা যদি পরীক্ষার দ্বারা সেই সকল পদার্থের পরিমাণ নিষ্কারণ করি, তাহা হইলে সেই পরিমাণে সেই সেই দ্রব্য খাওয়া রূপে গ্রহণ করিলেই উক্ত ক্ষতি পূর্ণ হইয়া শরীর রক্ষা হইতে পারে।

বলা বাহুল্য যে, সকল মানুষের জন্ত একই পরিমাণ খাওয়ার আবশ্যক হয় না। যাহার দেহের ওজন ও পরিসর যত অধিক এবং যে যত অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করে, তাহার তত অধিক পরিমাণ খাওয়ার আবশ্যক হইয়া থাকে। বয়স ভেদে, দেশের আব-
হাওয়া-ভেদে, জীপুরুষ-ভেদে, পরিশ্রম-ভেদে খাওয়ার পরিমাণের তারতম্য হইয়া থাকে। এ সম্বন্ধে পরে সংক্ষেপে আলোচনা করিবার ইচ্ছা রহিল। এ স্থলে একজন সহজ-পরিশ্রমী যুব

পুরুষের প্রতিদিন খাওয়াস্থিত পূর্বোক্ত পাঁচ জাতীয় সারপদার্থগুলির কোনট কত পরিমাণে আবশ্যক হয়, তাহারই আলোচনা করিব ।

ইহা স্থির করিতে হইলে চারিটি বিষয় আমাদের জানিবার আবশ্যক হয় :—

১। দেহের দৈনিক ক্ষয়ের পরিমাণ নিরূপণ করা ।

২। কাৰ্য্য করিবার জন্ত দিবসে আমাদের কি পরিমাণ শক্তির আবশ্যক হয়, তাহা নির্ণয় করা । এ স্থলে মনে রাখিতে হইবে যে, শক্তি (Energy) তাপের রূপান্তর মাত্র । দেহোৎপন্ন তাপের পরিমাণ নির্ধারণ করিতে পারিলেই আমরা শক্তির পরিমাণ নির্ণয় করিতে পারি । আমাদের দেহে দিবসে যত তাপ উৎপন্ন হয়, তাহার প্রায় ২ ভাগ কাৰ্য্য করিবার শক্তিতে পরিণত হয়, অবশিষ্টাংশ দেহের স্বাভাবিক তাপ রক্ষা করিয়া শরীর হইতে বহির্গত হইয়া যায় ।

৩। চাল, দাল, মাছ, মাংস, দুধ প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে ছানা-জাতীয়, মাখন-জাতীয়, শর্করাজাতীয় প্রভৃতি সারপদার্থগুলি শতকরা কত পরিমাণে থাকে, তাহা নির্ণয় করা ।

৪। কোন খাদ্য হইতে কত পরিমাণ তাপ উৎপন্ন হয়, তাহা নিরূপণ করা ।

এই কয়টি বিষয় আমাদের জানা থাকিলে দেহের ক্ষয়পূরণ, তাপোৎপাদন এবং পরিশ্রম করিবার শক্তি আহরণের জন্ত দিবসে কোন জাতীয় সার পদার্থ কত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আমাদের

আবশ্যক হয়, তাহা সহজেই স্থির করিতে পারা যায়। ইহা স্থির করিতে পারিলেই চাল, দাল, মাছ, মাংস প্রভৃতি নানাবিধ নিত্য-ব্যবহার্য্য খাদ্য-সামগ্রী কোনটী কত পরিমাণে দিবসে ভক্ষণ করিলে আমাদের সমস্ত অভাব পূর্ণ হইতে পারে, তাহা নির্দেশ করা কঠিন হয় না।

এক্ষণে দেখা যাউক যে, কি উপায়ে আমরা আমাদের দেহের দৈনিক ক্ষয়ের পরিমাণ এবং দেহমধ্যে দিবসে কত তাপ উৎপন্ন হয়, তাহার পরিমাণ নিরূপণ করিতে সক্ষম হই।

আমাদের খাদ্যস্থিত সার পদার্থ সমূহের মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থই (Proteins) শরীর গঠনের প্রধান উপাদান এবং কেবল এই জাতীয় সার পদার্থের মধ্যেই নাইট্রোজেন থাকে। অতএব আমাদের দেহ হইতে প্রত্যহ কত পরিমাণ নাইট্রোজেন বহির্গত হইয়া যায়, তাহা নির্ধারণ করিতে পারিলে, আমরা সেই পরিমাণ নাইট্রোজেনযুক্ত ছানাজাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া, নাইট্রোজেন-জনিত দৈনিক ক্ষয়ের পূরণ করিতে পারি। আমাদের মল ও মূত্রের সহিত দেহক্ষয়-জনিত নাইট্রোজেন বিভিন্ন আকারে বহির্গত হইয়া যায়। আমরা পরীক্ষাগারে যে কোন ব্যক্তির সমস্ত দিবসের মল মূত্র সংগ্রহ করিয়া তন্মধ্যস্থিত নাইট্রোজেনের পরিমাণ নিরূপণ করিতে পারি। পুনশ্চ রেস্পিরেশন্ ক্যালরিমিটার (Respiration Calorimeter) নামক এক প্রকার যন্ত্র-সাহায্যে শ্বাসক্রিয়া দ্বারা কত পরিমাণ কার্বনিক

এসিড্ গ্যাস্ দিবসে শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায় এবং দিবসে শরীরে কত তাপ উৎপন্ন হইতেছে, তাহা নির্ণয় করিতে সমর্থ হই। ফুড্-ক্যালরিমিটার্ (Food Calorimeter) নামক অপর এক প্রকার যন্ত্রের সাহায্যে কোন্ খাদ্য কত পরিমাণ তাপ উৎপাদন করিতে সমর্থ, তাহাও আমরা সহজে নিরূপণ করিতে পারি। আমি পূর্বে বলিয়াছি যে, প্রধানতঃ মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ হইতে আমরা দেহের স্বাভাবিক উত্তাপ এবং কার্য্য কণ্ঠিবার যাবতীয় শক্তি আহরণ করিয়া থাকি। সুতরাং দিবসে কত পরিমাণ তাপ আমাদের শরীরে উৎপন্ন হয়, যন্ত্র সাহায্যে তাহা নিরূপণ করিতে পারিলে, কত পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ হইতে আমরা ঐ পরিমাণ তাপ সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই, তাহা গণনা দ্বারা সহজেই স্থির করা যাইতে পারে। অতএব দেহ হইতে পরিত্যক্ত নাইট্রোজেন্ ও কার্বণ্ (কার্বণিক্ এসিডের আকারে) এবং দেহমধ্যে উৎপন্ন তাপের পরিমাণ নির্ণয় করিয়া, যদি আমরা যথা পরিমাণ ছানা, মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ পাণ্ডুরূপে গ্রহণ করি, তাহা হইলে আমাদের শরীর সুস্থ ও কস্মঠ থাকিবার কথা।

পরীক্ষাগারে মানুষের মল মূত্রাদি পরীক্ষার দ্বারা নির্দ্ধারিত হইয়াছে যে, একজন সুস্থকায়, সহজ পরিশ্রমী, প্রায় ১ মণ ৩০ সের ওজনের ইয়োরোপীয় যুবা-পুরুষের শরীর হইতে দিবসে ৩০০ গ্রেন নাইট্রোজেন্ বহির্গত হইয়া যায়। ৩০০ গ্রেন নাইট্রোজেন্

কিঞ্চিদধিক ৪ আউন্স বা ২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের মধ্যে অবস্থিতি করে। অতএব সহজ পরিশ্রমী, প্রায় পোনে ত্রি মণ ওজনের একজন ইয়োরোপীয় যুবা পুরুষের জন্ম দিবসে কিঞ্চিদধিক ২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের আবশ্যক হইয়া থাকে। বাঙ্গালীর ওজন গড়ে ১২ মণের অধিক নহে। বাঙ্গালীর শরীরের দৈর্ঘ্য গড়ে ইয়োরোপীয়দের শরীরের দৈর্ঘ্য অপেক্ষা কিছু কম এবং বাঙ্গালীর ব্যায়াম ও শারীরিক পরিশ্রমের পরিমাণও ইয়োরোপীয়দিগের সহিত সমান নহে। সুতরাং বাঙ্গালীদের দিবসে ২ ছটাকের কিছু কম ছানাজাতীয় খাণ্ডের আবশ্যক হয়।

অধিকাংশ শরীর-তত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণের মতে দেহের ওজনের প্রতি সেরের অনুপাতে দিবসে প্রায় $\frac{1}{8}$ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের আবশ্যক হয়। এই হিসাবে একজন সহজ-পরিশ্রমী বাঙ্গালী যুবা পুরুষের অন্ততঃ ৩ আউন্স অর্থাৎ ১২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় খাণ্ডের প্রয়োজন হইয়া থাকে। আশি পরে দেখাইব যে, অল্পসংখ্যক বাঙ্গালীই এই পরিমাণ ছানাজাতীয় খাতি দিবসে গ্রহণ করিবার সুবিধা পায় এবং বাঙ্গালীর খাতি ছানাজাতীয় পদার্থের সম্যক অভাবই তাহার শারীরিক দৌর্বল্য ও স্বাস্থ্যহীনতার একটা প্রধান কারণ।

এই ত গেল ছানাজাতীয় পদার্থের কথা। এইবার আমরা মাখন ও শর্করাজাতীয় পদার্থ কত পরিমাণে আবশ্যক হয়, তাহার আলোচনা করিব। এক্ষণে দেখা যাউক যে, প্রতিদিন দেহমধ্যে

কত তাপের এবং যথারীতি পরিশ্রমের কার্য্য করিবার জন্ত দিবসে আমাদের কত শক্তির প্রয়োজন হয়। মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের হাইড্রোজেন ও কার্বন্ দ্বন্ধ হইয়া তাপ উৎপাদন করে এবং ইতাপ হইতে আমরা কার্য্য করিবার জন্ত শক্তি প্রাপ্ত হই। পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে একজন সুস্থকায় সহজ পরিশ্রমী যুবাণুরুষের কার্য্য করিবার শক্তিসংগ্রহের জন্ত দিবসে ২৮০০ হইতে ৩০০০ ক্যালরি (Calorie) পরিমিত তাপ তাহার শরীরে উৎপন্ন হওয়া আবশ্যক। ক্যালরি—তাপের একটি পরিমাণ মাত্র। কোন এক নির্দিষ্ট পরিমাণ শীতল জলকে ১ ডিগ্রী উষ্ণ করিতে হইলে যে পরিমাণ তাপের প্রয়োজন হয়, তাহাকে এক ক্যালরি কহে। আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে, মাখন ও শর্করা জাতীয় পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করিলে, উহারা আমাদের শরীরের মধ্যে দ্বন্ধ হইয়া তাপ উৎপাদন করে। অতএব আমাদেরই সেই পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা আবশ্যক, যাহা হইতে আমরা ২৮০০—৩০০০ ক্যালরি পরিমিত তাপ দিবসে সংগ্রহ করিতে পারি। এই পরিমাণ তাপ আমাদের শরীরে উৎপন্ন হইলেই আমরা সহজ পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া সবল ও সুস্থদেহে থাকিতে সমর্থ হই।

কোন খাদ্য দেহমধ্যে দ্বন্ধ হইয়া কত পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে, তাহা আমরা ফুড্ ক্যালরিমিটার্ নামক যন্ত্র দ্বারা সহজেই নির্ণয় করিতে পারি। সুতরাং কত পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয়

খাদ্য গ্রহণ করিলে আমরা দিবসে ২৮০০—৩০০০ ক্যালরি তাপ সংগ্রহ করিতে পারি, তাহা পরীক্ষা ও গণনা দ্বারা স্থির করিতে পারা যায়। ইহা পরে সংক্ষেপে আলোচিত হইবে।

রেস্পিরেশন্ ক্যালরিমিটার্ নামক যন্ত্র দ্বারা দিবসে আমাদের শরীর হইতে কত তাপ বহির্গত হইয়া যাইতেছে এবং দেহ হইতে পরিত্যক্ত কার্বনিক্ এসিডের পরিমাণ হইতে কত পরিমাণ কার্বন দগ্ধ হইয়া এই তাপ উৎপন্ন হইতেছে, তাহা আমরা নির্ণয় করিতে সমর্থ হই। মোটামুটি ৪৫০০ গ্রেণ কার্বন দিবসে দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া এই পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে এবং এই ক্রিয়া দ্বারা যে কার্বনিক এসিড গ্যাস উৎপন্ন হয়, তাহা আমাদের দেহ হইতে প্রশ্বাসের সহিত নির্গত হইয়া যায়। আমরা উপরোক্ত যন্ত্র-সাহায্যে এই কার্বনিক এসিড গ্যাসের পরিমাণ নিরূপণ করিয়া, তন্মধ্যস্থিত কার্বনের পরিমাণ নির্ণয় করিতে সমর্থ হই। সুতরাং আমাদের দৈনিক খাদ্যের মধ্যে যাহাতে অন্ততঃ ৪৫০০ গ্রেণ কার্বন থাকে, তাহার ব্যবস্থা করা উচিত। পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে, এই পরিমাণ কার্বন সংগ্রহ করিবার জন্ত এক ছটাক নির্জল মাখনজাতীয় খাদ্য (সুত বা তৈল) এবং ৭½ হইতে ৮½ ছটাক নির্জল শর্করা-জাতীয় (চাউল, চিনি, ময়দা, আলু ইত্যাদি) খাদ্যের আবশ্যক হইয়া থাকে। ছানা জাতীয় খাদ্যের মধ্যে কার্বন আছে, সুতরাং এই জাতীয় পদার্থ হইতেও আমরা কতক পরিমাণ তাপ ও শক্তি প্রাপ্ত হই।

বৈজ্ঞানিক প্রণালী-মতে আলোচনা করিয়া আমরা এক্ষণে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইলাম যে, একজন সুস্থকায় সহজ-পরিশ্রমী যুবা পুরুষের দৈনিক খাদ্য-সামগ্রীর মধ্যে ২ ছটাক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থ, ১ ছটাক মাখনজাতীয় এবং ৭½ হইতে ৮½ ছটাক নির্জল শর্করাজাতীয় পদার্থের আবশ্যক হয়। ইহাদের মধ্যে কোন একটীর পরিমাণ এইনির্দিষ্ট পরিমাণের কম হইলে দেহ সম্যক পুষ্টিলাভ করিতে পারে না এবং আমরা যথোচিত পরিশ্রমের কার্য্য করিতে সমর্থ হই না।

এই তিন জাতীয় খাদ্য ব্যতীত শরীর গঠন ও স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য লবণজাতীয় পদার্থ ও জলের আবশ্যক হয়। কত পরিমাণ লবণজাতীয় পদার্থ ও জল আমাদের দেহ হইতে দিবসে মল, মূত্র, ঘর্ম্ম ও প্রস্রাবের সহিত নির্গত হইয়া যাইতেছে, তাহাও পরীক্ষা দ্বারা নিরূপিত হইয়া ব্রিহ হইয়াছে যে, স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য অন্ততঃ আধ ছটাক লবণ জাতীয় পদার্থ এবং ১½ হইতে ২ সের জলের প্রয়োজন হইয়া থাকে। অতএব আমরা দেখিতে পাইতেছি যে, বিভিন্নজাতীয় সারপদার্থগুলি মোটামুটি নিম্নলিখিত পরিমাণে আমাদের দৈনিক খাওয়ার মধ্যে থাকা আবশ্যক :—

ছানাজাতীয় পদার্থ (নির্জল)	২	ছটাক
মাখনজাতীয় পদার্থ "	...	১	"
শর্করাজাতীয় পদার্থ "	...	৭½-৮½	"
লবণজাতীয় পদার্থ "	...	½	"

একমন ত্রিশ সের ওজনের একজন ইয়োরোপীয় যুবাংুরুষের পক্ষে পরিশ্রম-ভেদে খাদ্যের বিভিন্ন জাতীয় নির্জল সারপদার্থগুলির দিবসে কত আবশ্যক হয়: তাহা প্রতীচ্য চিকিৎসকগণের মতামতানুযায়ী নিম্নস্থ তালিকা দৃষ্টে প্রতীত হইবে।

সারপদার্থ		বিনা পরিশ্রমে।	সহজ পরিশ্রমে।	অতিরিক্ত পরিশ্রমে।
		আউন্স	আউন্স	আউন্স
ছানাজাতীয় উপাদান	...	০.২	৪.৫	৬.৫
মাখনজাতীয়	...	০.৫	১৫	৪.০
শর্করাজাতীয়	...	১০.০	১৪.০	১৭.০
লবণজাতীয়	...	০.৫	১.০	১.৩
মোট	...	১৫	২৬	৪৮

আনি নির্জল ছানাজাতীয়, মাখনজাতীয় ও শর্করাজাতীয় পদার্থের উল্লেখ করিয়াছি। কিন্তু যে সকল খাদ্যসামগ্রী হইতে আমরা এই সকল সার পদার্থ সংগ্রহ করিয়া থাকি, তাহাদিগকে কখনই নির্জল অবস্থায় পাওয়া যায় না। আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে ব্যবহার করি, তাহাদের প্রায় সকলগুলির মধ্যে অল্পাধিক পরিমাণে জল থাকে। হুঙ্কে শতকরা ৮৭ ভাগ, মাংসে ৭০ ভাগ, মৎস্তে ৭৫ ভাগ, চাউল ও ময়দায় ১১ ভাগ, তরি-তরকারী ও

ফল-মূলাদিতে গড়ে প্রায় ২০ ভাগ জল বিদ্যমান আছে । মোটামুটি ইহা ধরিয়া লওয়া যাইতে পারে যে, আমাদের খাত্ত-সামগ্রীর মধ্যে শতকরা ৫০ ভাগ জল ও ৫০ ভাগ নির্জল পদার্থ থাকে । তাহা হইলে আমি যে নির্জল সারপদার্থগুলির পরিমাণের উল্লেখ করিয়াছি, তাহার দ্বিগুণ করিয়া লইলেই আমাদের দৈনিক খাত্তের পরিমাণ নিরূপিত হয় । সুতরাং এই হিসাবে ৩০০ গ্রেণ নাইট্রোজেন্ এবং ৪৫০০ গ্রেণ কার্বন্ সংগ্রহ করিবার জন্ত জল-সমেত ৪ ছটাক ছানাজাতীয় পদার্থ, ২ ছটাক মাখনজাতীয় এবং ১৫ হইতে ১৭ ছটাক শর্করাজাতীয় ও আধছটাক লবণজাতীয় খাত্তের অর্থাৎ মোটামুটি দিবসে আমাদের ২৩ হইতে ২৪ ছটাক (দেড় সের) পরিমাণ মাছ, মাংস, চাউল, দাল, ডধ, তরি-তরকারি প্রভৃতি বিভিন্ন প্রকার খাত্তদ্রব্যের একত্রে প্রয়োজন হইয়া থাকে । এই পরিমাণ খাত্ত-দ্রব্য আমাদের স্বাস্থ্য-রক্ষা ও সুবিধার জন্ত দিবসে দুই তিন বারে ভাগ করিয়া আমরা ভক্ষণ করিয়া থাকি । এতদ্ব্যতীত প্রায় ১২ সের জল দিবসে আমাদের পান করিবার আবশ্যক হয় ।

আমরা কোন একজাতীয় খাত্ত-সামগ্রী হইতে ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্ ও ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বন্ একত্রে সংগ্রহ করিতে পারি না । এক সের মাংস খাইলে আমরা ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্ পাইতে পারি, কিন্তু তাহা হইতে ১৮০০ গ্রেণের অধিক কার্বন্ পাওয়া যায় না । পুনশ্চ ৩ পোয়া চাউল হইতে ৪৫০০ গ্রেণ্

কার্বণ্ সংগ্রহ করা যায় বটে, কিন্তু উহা হইতে ৭৮ গ্রেণের অধিক নাইট্রোজেন্ প্রাপ্ত হওয়া যায় না। সুতরাং শুদ্ধ মাংস বা শুদ্ধ চাউল ভক্ষণ করিলে আমাদের দেহের নাইট্রোজেন্ ও কার্বণের অভাব পূর্ণ হয় না। এই জন্ত ভাত, রুটী, মাছ, মাংস, দ্রুধ, দাল, তরকারী প্রভৃতি নানাজাতীয় খাদ্য-সামগ্রী যথাপরিমাণে একত্রে ভক্ষণ করিয়া আমরা নির্দিষ্ট-পরিমাণ নাইট্রোজেন্ ও কার্বণ্ সংগ্রহ করিতে সমর্থ হই।

দিবসে কত পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিলে আমাদের শরীর সবল থাকিতে ও স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে, এ বিষয়ে পণ্ডিতদিগের মধ্যে এখনও যথেষ্ট মত-ভেদ দৃষ্ট হয়। চিটেন্ডেন্ (Chittenden) নামক একজন আমেরিকাবাসী শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিত গবেষণা ও পরীক্ষার পর স্থির করিয়াছেন যে, পৃথিবীর সর্বত্রই নাতুর্ষে সাধারণতঃ অনাবশ্যক অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া থাকে। তিনি বলেন যে, ইয়োরোপীয় পণ্ডিতগণ দৈনিক খাদ্যে নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের যে পরিমাণ (কিঞ্চিদধিক ২ ছটাক) স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত অবশ্য প্রয়োজনীয় বলিয়া উল্লেখ করিয়াছেন, তাহার অর্ধেক পরিমাণ (অর্থাৎ ১ ছটাক মাত্র) গ্রহণ করিলেই দেহ সম্পূর্ণ সুস্থ ও সবল থাকিতে পারে। চিটেন্ডেন্ নিজে কয়েক বৎসর ব্যাপিয়া দিবসে এইরূপ স্বল্পপরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থ ও কর্মক্ষম রহিয়াছেন। তিনি কতকগুলি সাধারণ ছাত্র;

কতিপয় ব্যায়াম-বিদ্যালয়ের ছাত্র এবং কতকগুলি সৈনিক পুরুষ লইয়া খাদ্য বিষয়ে পরীক্ষা আরম্ভ করেন । তাহাদের প্রত্যেককে যথাপরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাওয়ার সহিত স্বল্প-পরিমাণ (১ ছটাক মাত্র) ছানাজাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিতে দেন এবং তাহাদের শরীর হইতে প্রত্যহ কত পরিমাণ নাইট্রোজেন্ বহির্গত হইয়া যায়, তাহা যথারীতি পরীক্ষা দ্বারা নির্ধারণ করেন । যাহার যে কার্য্য, সে ব্যক্তি প্রত্যহ সেই কার্য্য নিযুক্ত থাকিত । ছয় মাসের অধিক কাল এইরূপ পরীক্ষা করিয়া তিনি দেখেন যে, ঐ সকল ব্যক্তি অত অল্প পরিমাণ (১ ছটাক মাত্র) ছানাজাতীয় খাদ্য গ্রহণ করিয়াও সম্পূর্ণ সুস্থ এবং সবল রহিয়াছে । বরঞ্চ তাহারা এইরূপ স্বল্পাহারে অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিতে পারিত । তাঁহার মতে ১ ছটাক পরিমাণ নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থ একজন সহজ-পরিশ্রমী যুবা পুরুষের পক্ষে যথেষ্ট—ইহার অধিক স্বাস্থ্যরক্ষা ও সহজ পরিশ্রমের জন্ত সম্পূর্ণ অনাবশ্যক । চিটেন্‌ডেনের মতে অধিকাংশ ইয়োরোপীয় পণ্ডিতগণ যে ২ ছটাক-পরিমিত নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থ স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্ত আবশ্যক বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন, তাহা অযথা অপচয়ের দৃষ্টান্ত ।

চিটেন্‌ডেনের সহিত অধিকাংশ শরীর-তত্ত্ববিদ পণ্ডিতদিগের মতের মিল না হইলেও তাঁহার সিদ্ধান্ত নিতান্ত উপেক্ষার বিষয় নহে । খাদ্য সম্বন্ধে তিনি বহু আলোচনা করিয়াছেন এবং তাঁহার

পরীক্ষা ও সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে তাঁহার বিপক্ষ-মতাবলম্বিগণ বিশেষ কোন দোষ বাহির করিতে পারেন নাই । তাঁহার সিদ্ধান্ত যদি সত্য হয়, তাহা হইলে খাদ্য সম্বন্ধে বায়ুর পক্ষে মানুষের—বিশেষতঃ সামান্য অবস্থার লোকের—যথেষ্ট সুবিধা হইবার সম্ভাবনা । মাছ, মাংস, ডিম, দুধ প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য দ্রব্য পৃথিবীর সর্বস্থানেই অধিক মূল্যে বিক্রীত হয় । এই সকল দ্রব্য চিটেন্‌ডেনের সিদ্ধান্ত অনুসারে অল্পপরিমাণে ভক্ষণ করিলে যদি শরীর ও স্বাস্থ্য রক্ষার পক্ষে কোন হানি না হয়, তাহা হইলে মানুষের আহারের ব্যয় যথেষ্ট পরিমাণে সংক্ষেপ হইয়া পড়ে । পুনশ্চ চিটেন্‌ডেন বলেন যে, লোকে ছানাজাতীয় খাদ্য অনাবশ্যক অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিয়া নানা রোগে আক্রান্ত হইয়া পড়ে । সুতরাং এই জাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কম হইলে খরচ ও স্বাস্থ্য, এতদ্ব্যতিরিক্ত বিষয় সম্বন্ধে সুবিধা হইবার কথা ।

তবে এ সম্বন্ধে বলিয়া এই যে, পৃথিবীর সকল স্থানের সকল জাতির খাদ্যের ব্যবস্থা বিবেচনা করিলে, চিটেন্‌ডেনের সিদ্ধান্ত অপ্রাস্ত্য বলিয়া গ্রহণ করিতে সাহস হয় না । চিটেন্‌ডেন্‌ দিবসে ১ ছটাক মাত্র ছানাজাতীয় পদার্থ যথেষ্ট বলিয়া মনে করেন, কিন্তু অধিকাংশ শরীরতত্ত্ববিদ পণ্ডিতগণ বিশেষ অনুসন্ধান করিয়া স্থির করিয়াছেন যে, পৃথিবীর কোন সকল জাতি প্রত্যহ অন্ততঃ ১২ ছটাকের কম ছানাজাতীয় পদার্থ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করে না । যাহারা অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করে, তাহাদিগকে

ইহা অপেক্ষা অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ খাত্তের সহিত গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয়। তাঁহারা বলেন যে, মাছ, মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য মহার্ঘ সত্ত্বেও যে সর্বসাধারণে ইহা এত অধিক পরিমাণে গ্রহণ করে, তাহার জন্ত কেবল যে তাহাদের খেয়াল বা উদরপরায়ণতা দায়ী, ইহা বলিলে চলিবে না। সমস্ত জগতের মানুষই যদি চিটেন্ডেনের নির্দিষ্ট পরিমাণ অপেক্ষা অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ স্বতঃপ্রণোদিত হইয়া ভক্ষণ করে, তাহা হইলে শুধু স্বভাব-নির্দিষ্ট বলিয়া মনে করিয়া লইতে হইবে। অতএব সাধারণ মানুষের জন্ত দিবসে অন্ততঃ ১০০ গ্রাম্ অর্থাৎ ১½ ছটাকের অধিক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থের আবশ্যক, ইহাই অধিকাংশ শরীর-বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিতদিগের মত। তাঁহারা স্বীকার করেন যে, যথোচিত-পরিমাণ মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের সহিত চিটেন্ডেনের নির্দিষ্ট স্বল্প-পরিমাণ (১ ছটাক মাত্র) ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিয়া মানুষ যে সুস্থশরীরে থাকিতে পারে না, তাহা নহে। তবে তাঁহাদের মতে আজীবন এইরূপ স্বল্পপরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্য ভক্ষণ করিলে দেহ যথোপযুক্ত বিকাশ লাভ করিতে পারে না, জীবনীশক্তির হ্রাস হয়, রোগ-প্রতিষেধ-শক্তি কমিয়া যায় এবং জাতি দুর্বল, পুরুষকারহীন, ভগ্নস্বাস্থ্য, নিরুদ্যম, আলস্যপরায়ণ ও নিরুৎসাহ হইয়া পড়ে। তাঁহারা বলেন যে, যে সকল জাতির খাদ্যের মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থের অংশ কম থাকিতে

দেখা যায়, তাহারাই জীবন-সংগ্রামে বহু পশ্চাদ্ভাগে পড়িয়া রহিয়াছে, দেখিতে পাওয়া যায় ।

কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের শারীরতত্ত্বের ভূতপূর্ব অধ্যাপক ডাক্তার ম্যাকে (Mccay) সাহেব ভারতবর্ষবাসী নানা জাতির খাদ্য এবং শরীরের গঠন, শক্তি ও পুষ্করকার সম্বন্ধে আলোচনা করিয়া এই সিদ্ধান্তে উপনীত হইয়াছেন যে, ভারতবর্ষের যে সকল জাতির খাদ্যে ছানাজাতীয় পদার্থ কম থাকে, তাহাদিগকেই অত্যন্ত জাতি অপেক্ষা দুর্বল, "নিরুৎসাহী, স্বল্পকষ্টসহিষ্ণু, পুষ্করকারহীন এবং পরিশ্রমের কার্যে সহজে বিমুখ দেখিতে পাওয়া যায়। তিনি বহু পরীক্ষা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, সাধারণতঃ বাঙ্গালীর খাদ্যে ১ ছটাকের অধিক নির্জল ছানাজাতীয় পদার্থে থাকে না—উড়িষ্যাদেশবাসীর খাদ্যে ইহা অপেক্ষাও কম থাকে। তিনি বলেন যে, যথোচিত পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থের অভাবে বাঙ্গালী ও উড়িয়া জাতি ভারতের অপর সকল জাতি অপেক্ষা দুর্বল ও হীন-স্বাস্থ্য, তাহাদের রোগপ্রবণতা অধিক এবং তাহাদের সাহসও প্রশংসনীয় নহে। চিটেন্ডেন্ যে পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ (১ ছটাক মাত্র) খাদ্যের মধ্যে থাকিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য লাভ করা যায় বলিয়া সিদ্ধান্ত করিয়াছেন, ডাক্তার ম্যাকে বলেন যে, সেই পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ বাঙ্গালী সাধারণতঃ প্রত্যহ গ্রহণ করিতেছে, অথচ বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য এবং দেহ-বল যে

আদর্শনীয়, তাহা কেহই স্বীকার করিবেন না । ডাক্তার ম্যাকে তাঁহার “Protein Element in Nutrition” নামক পুস্তকে এ বিষয়ের বিশদ ভাবে আলোচনা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, বাঙ্গালীর, বিশেষতঃ বাঙ্গালী ছাত্রদিগের, খাদ্যে ছানাজাতীয় পদার্থ বড় কম পরিমাণে থাকে এবং এই পদার্থের অভাবেই তাহাদের দেহ সম্যক বিকাশ লাভ করে না অর্থাৎ দৈর্ঘ্য, পরিসর ও ওজনে যথোচিত বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না, কার্যো তাহাদের উৎসাহ ও অধাবসারের অভাব লক্ষিত হয়, ব্যায়ামক্ষেত্রে ও ক্রীড়া-প্রাঙ্গনে ইয়োরোপীয় ও ইউরেশীয় ছাত্রগণ তাহাদিগের অপেক্ষা অধিক কৃতিত্ব প্রদর্শন করিয়া অধিক সংখ্যক উচ্চ পুরস্কার পাইবার অধিকারী হয় এবং জীবনশক্তি কম বলিয়া বাঙ্গালী ছাত্রেরা সহজেই রোগে আক্রান্ত হয় এবং অকালে মৃত্যুবলে পতিত হইয়া থাকে । যক্ষ্মা রোগ এদেশে ছাত্রদিগের মধ্যে পূর্বে এত প্রবল ছিল না । জীবনীশক্তির অল্পতা হেতু অধিক-সংখ্যক ছাত্রকে এক্ষণে এই রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা যাইতেছে । অবশ্য ছানা-জাতীয় খাদ্যের অভাবই যে বাঙ্গালী জাতির শারীরিক বিকাশ ও যথোচিত জীবনীশক্তি লাভ করিবার একমাত্র অন্তরায়, তাহা নহে । অপরূপ অनेক কারণে, বিশেষতঃ যথোচিত সংযমের অভাবে, জাতিগত দৌর্বল্য উপস্থিত হইয়াছে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই । কিন্তু পুষ্টিকর খাদ্যের অভাবই যে আমাদের জাতিগত দৌর্বল্যের একটা প্রধান কারণ, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই । এ বিষয়ের প্রতি-

বিধান সত্ত্বর আবশ্যক। চিটেন্‌ডেনের মত বাহাই হউক না কেন, আমরা আপাততঃ পৃথিবীর অধিকাংশ শরীর-বিজ্ঞানবিদ পণ্ডিত-দিগের যে মত, তাহাই স্বীকার করিয়া, আমাদের দেশের ছাত্র-মণ্ডলীর খাদ্যের মধ্যে মাছ, মাংস, ডিম, দাল, দুধ প্রভৃতি ছানাজাতীয় পদার্থ (Proteins) বাহাতে অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে, তাহার প্রতি অভিভাবকগণের এবং ছাত্রাবাসের অধ্যক্ষগণের তীক্ষ্ণ দৃষ্টি আকর্ষণ করিতেছি। ডাক্তার গ্যাকে বলেন যে, যে সকল বাঙ্গালী ছাত্র গভর্ণমেন্ট ছাত্রাবাসে থাকে, তাহারা ১ ছটাকের কিছু অধিক ছানাজাতীয় পদার্থ তাহাদের নির্দিষ্ট দৈনিক খাদ্য হইতে সংগ্রহ করিতে সমর্থ হয়। কিন্তু যে সকল ছাত্র আপনারা মেস্ (Mess) করিয়া থাকে, তাহাদের খাদ্য পরীক্ষা করিয়া দেখা গিয়াছে যে, তাহাদের ভাগ্যে দিনে ১ ছটাক ছানাজাতীয় পদার্থও জুটিয়া উঠে না। তিনি কোন একটা গভর্ণমেন্টের ছাত্রাবাসের ইয়োরোপীয় ও ইউরেনীয় ছাত্রদিগের দৈনিক খাদ্য পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে, তাহারা দিনে ১½ ছটাকের অধিক ছানাজাতীয় পদার্থ খাদ্যের সহিত গ্রহণ করিয়া থাকে। ছাত্রজীবনে তাহাদের শারীরিক উন্নতি ও শক্তিসম্বন্ধে এই ছাত্রাবাসের বাঙ্গালী ছাত্রদিগের সহিত তুলনা করিয়া উভয়ের মধ্যে তিনি যে পার্থক্য দেখিয়াছেন, তাহা পরপৃষ্ঠার তালিকা দেখিলেই সহজেই বোধগম্য হইবে।

বাকালী ও ইয়ুনেস্কোয় ছাত্রদিগের খাজ ও শারীরিক বিকাশ।

(৩ বৎসরব্যাপী পরীক্ষার ফল)

খাজের পরিমাণ নিরূপণ

২৭

শ্রেণী	সংখ্যা	দৈনিক পাঠে ছানাজাতীয় পদার্থের পরিমাণ	গড়ে শরীরের ওজন বৃদ্ধি	শরীরের ওজনের হ্রাস শতকরা	গড়ে বৃদ্ধির ছাত্র বৃদ্ধি	গড়ে শরীরের দৈর্ঘ্যের বৃদ্ধি
ইয়ুনেস্কোয় ছাত্র	১২৬	৩৬ আউন্স	৭ সের	২ জন	২ ইঞ্চি	খুব বেশী
বাকালী ছাত্র	৫৬৮	২৬ ই	২ ই	৪২৮ জন	নগণ্য	যৎসামান্য

কি ইয়োরোপীয়, কি ইউরেশীয়, কি বাঙ্গালী, মকল ছাত্রই ১৭।১৮ বৎসর বয়সে এই ছাত্রাবাসে প্রবেশ করে এবং তথায় ৪ বৎসর কাল বাস করে। প্রতি বৎসর তাহাদের স্বাস্থ্য সুযোগ্য চিকিৎসক দ্বারা পরীক্ষিত হইয়া শরীরের দৈর্ঘ্য, ওজন এবং বৃকের ছাতির পরিসর রীতিমত লিপিবদ্ধ হইয়া থাকে। এই ছাত্রাবাসে একমাত্র খাণ্ড ব্যতীত বাঙ্গালী ও ইউরোপীয় বা ইয়ুরেশীয় ছাত্রদিগের সম্বন্ধে পারিপার্শ্বিক অবস্থার কোন পার্থক্য দৃষ্ট হয় না। সুতরাং ডাক্তার ম্যাকে উভয়ের দৈহিক বিকাশ সম্বন্ধে যে বিভিন্নতা দেখিয়াছেন, তাহার মতে খাণ্ডের বিভিন্নতাই তাহার জন্ত দায়ী।

এতদুপলক্ষে কলিকাতার একটী প্রসিদ্ধ ছাত্রাবাসের ছাত্রদিগকে যে খাণ্ড দেওয়া হয়, তাহার বিবরণী উক্ত ছাত্রাবাসের চিকিৎসক মহাশয়ের নিকট হইতে সংগ্রহ করিয়া উহা হইতে কত গ্রেন্‌ নাইট্রোজেন, কার্বন ও কৃত পরিমাণ কার্বা করিবার শক্তি ছাত্রগণ প্রাপ্ত হয়, গণনা করিয়া তাহার একটী তালিকা পরপৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল।

একটি ছাত্রাবাসের দৈনিক খাদ্যের তালিকা

খাদ্য ।	পরিমাণ । (ছটাক)	নাইট্রো- জেন । (গ্রেন্.)	কার্বণ । (গ্রেন্.)	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে ।
চাউল ...	৬'৪	৪৪'৮	২২৪০'০	১২৫৪'৪
দাল ...	১'২৮	৩৯'৪	৩৯৯'৩৬	২৩৫'৫২
আলু ...	২'৫৬	৭'১৬	২৩০'৪	৫১২'০
স্বত ...	১	০	৬৫'৬	৪৪'৪
মাছ ...	১'৬	৩২'৩২	১৮৬'২৪	১২৮'০
তরকারী ...	১'৯	৫'৭৬	৭৬'৮	৩৮'০
তৈল ...	১'৬৪	০	৪০'০	২৮৪'১৬
মাংস ...	১'৩২	১২'৩৫	৭০'৪	৪৮'০
সমষ্টি ...	১৪'৮০	১৪১'৭২	৩৬৮৮'০	২৫৪৪'৪৮

এই ত গেল গভর্ণমেন্ট্ ছাত্রাবাসের কথা । সাধারণ ছাত্রাবাসে ছাত্রেরা যে খাদ্য প্রত্যহ গ্রহণ করে, যাকে সাহেব পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছেন যে তাহাতে ঃ ছটাকের অধিক ছানা-জাতীয় পদার্থ থাকে না । ছাত্র-জীবনেই দেহ, বুদ্ধি ও বিকাশ প্রাপ্ত হয় । ২৪।২৫ বৎসরের মধ্যেই শরীর পূর্ণতা লাভ করে,

তাহার পর দেহের আর বৃদ্ধি সাধন হয় না । ছানাজাতীয় খাণ্ডের দ্বারাই শরীরের বৃদ্ধিসাধন ও ক্ষয় পূরণ হয় । যে সময়ে (অর্থাৎ ১৭ হইতে ২৪ বৎসরের মধ্যে) তাহাদের শরীর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইয়া শরীরের পূর্ণতা লাভ করিবার কথা, আমাদের ছাত্রেরা ঠিক সেই সময়েই উপযুক্ত পরিমাণে পেশী-গঠক (Muscle-former) ছানাজাতীয় খাণ্ড বথেষ্ট পরিমাণে প্রাপ্ত হয় না । ইহার ফলে তাহাদের দেহ পুষ্টিলাভ না করিয়া ক্লশ ও দুর্বল হইয়া পড়ে এবং অত্যধিক মানসিক পরিশ্রম হেতু ও যথোচিত সংযমের অভাবে তাহাদের দেহ ক্ষয় প্রাপ্ত হয় এবং তাহারা সহজে নানারোগে আক্রান্ত হয় । যেমন করিয়াই হউক, ছাত্রদের খাণ্ডের মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার আবশ্যক হইয়াছে ।

বান্ধালীর খাণ্ড এবং তাহাদের শরীরের অবস্থা দেখিয়া চিটেন্ডেন্ যে পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ, শরীর সুস্থ ও সবল থাকিবার জন্য বথেষ্ট মনে করেন, তাহা ঠিক বলিয়া মনে হয় না । সাধারণ বান্ধালী প্রত্যহ প্রায় ঐ পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিয়া থাকে, অথচ তাহাদের শারীরিক গঠন ও বল একেবারেই প্রশংসনীয় নহে । যুবা বয়সে বেক্রপ ব্যায়াম ও শরীরচালনা করা উচিত, তাহা তাহারা করে না বা করিতে পারে না । ঐ বয়সে মনে বেক্রপ ক্ষুর্ভি ও কার্যে বেক্রপ উৎসাহ থাকা উচিত, তাহা তাহাদিগের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় না । যথোচিত উত্তম ও অধ্যবসায়ের অভাব তাহাদের মধ্যে

পরিচালিত হয় ; বাঙ্গালী, যুবা বয়সেই বারুকোর অবস্থা প্রাপ্ত হইয়া থাকে । দুর্বল পিতার দুর্বল সন্তান জন্মিয়া জাতি দিন দিন হীনবল হইয়া পড়িতেছে । বাঙ্গালী, ভারতের অপরাপর জাতির তুলনায় স্বভাবতঃ অপেক্ষাকৃত দুর্বল হইলেও আমাদের একুপ অসহায় অবস্থা পূর্বে ছিল না । এই বাঙ্গালীই এক সময়ে যুদ্ধক্ষেত্রে শারীরিক বল এবং সাহসের পরিচয় দিয়াছে । বাঙ্গালী সৈন্ত এক সময়ে দিল্লীর বাদশাহের প্রধান সেনাপতি মানসিংহ-চালিত ক্ষত্রিয় ও মোগল সৈন্তের সহিত যুদ্ধ করিয়াছে । তখন দেশে যথেষ্ট মাছ ও দুধ ছিল, সেই জন্ত তাহারা যথেষ্ট-পরিমাণ ছানা-জাতীয় পদার্থ ভক্ষণ করিবার অবসর পাইত । তাহাদের দেহও সেই জন্ত সম্পূর্ণ বিকাশ লাভ করিয়া সুগঠিত ও সুদৃঢ় হইত । সেই সকল বীর্যশালী পুরুষের মনে ভয় বা নিরুৎসাহ স্থান পাইত না । বঙ্কিমচন্দ্র তাঁহার গ্রন্থে যে “লাঠি”র স্তব করিয়া গিয়াছেন, পল্লীগrame এক সময়ে রাজা-প্রজা-নির্বিশেষে সকলেই সেই লাঠির সদ্যবহার করিতে জানিত । কিন্তু আমাদের এমনই দুর্দৃষ্ট যে, এখন অনেক বাঙ্গালী যুবকের সেই লাঠি অধিক দূর বহন করিয়া লইয়া যাইবারও ক্ষমতা নাই ! জীবনীশক্তি হ্রাস হইয়াছে বলিয়া আজ এ দেশের এত অধিক-সংখ্যক লোক ম্যালেরিয়া, কালা-জ্বর প্রভৃতি দুঃসাধ্য রোগে পীড়িত হইয়া, হয় জীবন্মৃত হইয়া রহিয়াছে, নতুবা অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হইতেছে । আমাদের খাওয়ার উন্নতি হইলে

আমরা আবার আমাদের নুগ্ধ জীবনীশক্তি পুনরায় লাভ করিতে সমর্থ হইব ।

ঘাঁহাদের অর্থ-সামর্থ্য আছে এবং মাছ, মাংস, ডিম প্রভৃতি সামগ্রী থাইতে আপত্তি নাই, তাঁহারা পুত্র-কন্যাদের খাওয়ার মধ্যে ভাতের পরিমাণ কমাইয়া এই সকল পদার্থের পরিমাণ বৃদ্ধি করিয়া দেন, ইহাই আমার প্রার্থনা । মধ্যবিত্ত গৃহস্থ লোকে ক্রিয়াকাণ্ড এবং পোষাকপরিচ্ছদ প্রভৃতির ব্যয় সংক্ষেপ করিয়া, পরিবারবর্গের জ্ঞাত উপরোক্ত পুষ্টিকর আহাৰ্য্য দ্রব্য সংগ্রহ করিবার চেষ্টা করুন । ঘাঁহাদের মাছ মাংস খাইতে আপত্তি আছে, তাঁহারা যথাপরিমাণে দাল, ডধ, ছানা, দধি প্রভৃতি দুগ্ধজাত সামগ্রী ভক্ষণের ব্যবস্থা করুন । ঘাঁহারা গরীব, তাঁহারা ভাতের পরিমাণ কমাইয়া রুটী ও দাল খাইবার ব্যবস্থা করুন । দাল খাইতে আমরা পুরুষানুক্রমে অভ্যস্ত ; সুতরাং দালের পরিমাণ কিঞ্চিদধিক হইলে আমাদের কোন অসুখ হইবার সম্ভাবনা নাই । আমার উপদেশ-মত এখন অনেক ছাত্র বিভিন্নাকারে অধিক পরিমাণে দাল খাইতে আরম্ভ করিয়াছে, তাহাতে তাহারা উপকার ভিন্ন কোনরূপ অসুবিধা ভোগ করিতেছে না । ভাতের পরিবর্তে এক বেলা রুটী খাইলে, খাওয়ার সহিত অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় পদার্থ গ্রহণ করিতে পারা যায়, কারণ ভাত অপেক্ষা রুটীর মধ্যে ছানাজাতীয় পদার্থ প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণে অবস্থিতি করে । যে জাতি দাল-রুটী খায়, সে জাতির লোকেরা “ভেতো” বাঙ্গালী ও উড়িয়া জাতি অপেক্ষা যে অধিক

বলশালী ও পুরুষকারসম্পন্ন, সে বিষয়ে কিছুমাত্র সন্দেহ নাই। এদেশের জেলে একবেলা রুটীর বন্দোবস্ত করিয়া কয়েদিদিগের স্বাস্থ্যের বখেষ্ট উন্নতি সাধিত হইয়াছে।

ছানা অতি উৎকৃষ্ট খাদ্য এবং পুষ্টিগুণ সম্বন্ধে ইহা মাছ মাংস হইতেও উৎকৃষ্ট এবং অপেক্ষাকৃত সস্তা। মাছ-মাংসের তায় ইহার কোন অংশই পরিত্যক্ত হয় না। সুতরাং সকল দিক্ দেখিতে গেলে ইহা একটা সস্তা সামগ্রী। ছাত্রেরা বৈকালে অথ জল-খাবারের পরিবর্তে ছানা খাইলে তাহাদের একটা বিশেষ পুষ্টিকর খাদ্য ভক্ষণ করা হইবে। গরীব ছাত্রেরা রুটী, দাল ও ছানা, এই তিনটা পদার্থের উপর বিশেষ দৃষ্টি রাখিলে, তাহারা দেহের পুষ্টি ও বল সম্বন্ধে বিশেষ লাভবান হইবে।

এক্ষণে দেখা যাউক যে, দিবসে কোন্ খাদ্য-সামগ্রী কত পরিমাণে গ্রহণ করিলে আমাদের দেহ সুস্থ ও সবল থাকিতে পারে এবং আমরা কাণ্য করিবার জন্ত যথোচিত শক্তি লাভ করিতে পারি।

পূর্বোক্ত চারিজাতীয় উপাদান কোন্ খাদ্য সামগ্রীর মধ্যে কি পরিমাণে থাকে, তাহা জানা থাকিলে আমাদের খাওয়ার প্রকার ও পরিমাণ সহজেই নির্দেশ করিতে পারা যায়। আমরা যে সকল খাদ্য সচরাচর ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদের মধ্যে উক্ত চারি-প্রকার ভিন্নজাতীয় উপাদানগুলির প্রত্যেকটা শতকরা কত পরিমাণে অবস্থিতি করে, এইস্থানে তাহার একটা তালিকা প্রদত্ত হইল।

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
চাউল (গড়ে)	১০'০	৫'০
ঐ (পাটনাই)	১০'৮২	৭'৯২
ঐ (বালাম)	১২'৫	৭'৫
ঐ (দেশী)	৯ ৪	৬'৩৯
ঐ (বাকতুলসী আতপ)	১২'৪	৬'৮৩
ঐ (ঐ দিহ)	১১'০৬	৬'৭১
ঐ (বোম্বাই)	১০'৮৩	৯'১০
ঐ (দাদলানি পুরাতন)	১১'০	৫'৪
ঐ (চিনিশকর)	১২'০	৬'৭
ঐ (ব্রহ্মদেশীয়)	১০'৩২	৬'৮৩
দাল (গড়ে)	১১'৩	২'৩৫
সোনামুগ	১১'৪	২'৩৮
মুগের দাল (ভাজা)	৫'১	২'৫৫
কুমুমুগ	১০'৮	২'২২
মহুর	১১'৮	২'৫১
অড়হর	১৩'৩	১'৭১
খেসারি	১২'৭৪	২'৪'০৮

মাখনজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Authority)
৮	৮৩.২	৫	পার্কস্
১.২৮	৭৮.২৩	১.২	জে এন্ মৈত্র
০.৪২	৭৮.৪২	০.৭৪	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
০.১৫	৮৩.৩	০.৭৬	মেডিক্যাল কলেজ্
০.৭	৭৯.২	০.৭৬	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
০.৯	৮০.১	০.৬৮	
১.২৩	৭৭.১৩	০.৮৬	জে এন্ মৈত্র
০.১	৮২.২	০.৮২	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
০.১৬	৮০.৩৫	০.৪০	ঐ
০.৮২	৭৯.৮০	০.৮০	জে এন্ মৈত্র
২.২৯.	৫৫.৯	৭.১	পার্কস্
২.০	৫৪.৮	৯.০	ওয়ার্ডেন্, ডিমক্ ও ছপার
২.৭	৫৪.১	১০.২	ঐ
১.৪	৫৫.৫	৫.৮	গ্রন্থকার
১.৩	৫৮.৪	৩.৪	ওয়ার্ডেন্, ডিমক্ ও ছপার
২.৬	৫৫.৭	১১.৩	ঐ
২.৩৮	৫১.৩৮	২.৮	পার্কস্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
মাসবলাই	১০'১	২২'৭
ছোলা (আস্ত)	১১'৫	২১'৭
মটর (Peas) ঐ	১৫'০	২২'০
ছোলার দাল	৯'৫৮	২৩'৬৬
গম	১৪'০	১৪'৬
ময়দা	১৫'০	১১'০
ঐ	১১'৮	১১'০২
ঐ	১৩'২৬	১১'৬৭
আটা	১৪'৬৫	১১'৫
ঐ (মুতাভান্না-Wheat meal)	১১'৬০	১২'৮৬
সুজি	১০'৫২	১৪'৩৮
দব (Barley)	১১'৩	১২'৭
পাল্‌বার্লি (Pearl barley)	১৪'৭	৭'৩
মকাই বা জন্নার (Maize)	১৩'৫	১০'০
ওটমিল্‌ (Oatmeal)	১৫'৫	১২'৬
এরুরুট্‌ (Arrowroot)	১৫'৪	৮
শঠীর পালো	১৯'৮	৩'৩৬

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
২'২	৫৫.৮	৯'২	ওয়ার্ডেন্, ডিনক্ ও হুপার
৪ ২	৫৯.০	৩'৬	ঐ
২'০	৫৩.০	২'৪	ঐ
৪'৩.০	৫০.০২	২ ৪৪	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১ ২	৬৭'৯	১'৬	গটিয়ার্
২ ০	৭১ ২	৮	পার্কস্
১ ০ ৬	৬৭'৫	৭	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
১ ৮৯	৬৯'৮৫	১ ০ ০	জে এন্ মৈত্র
২'৯	৬৭ ১	৩'৮৫	মেডিক্যাল কলেজ
৩ ২ ১	৬৮'৫৪	২'৯৬	জে এন্ মৈত্র
২ ২ ৮	৪৭ ৪২	৫১	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
২'০	৭১ ০	৩ ০	পার্কস্
১'১	৭৫'৮	১'০	চার্চ
৬'৭	৬৪'৫০	১ ৪	পার্কস্
৫'৬	৬৩ ০	৩ ০	লেথ'বি
০	৮৩'৩	২৭	পার্কস্
৩ ৬	৭৫'৩৬	১'৩২	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাজীয় উপাদান । (Protein)
পানিফলের পালো	...	৮.৬
চিড়া (ভাজা)	...	৮.২
মুড়ি	...	১০.১
ঐ	...	৬.৩
খই	...	৫.৭
ঐ	...	৬.৯
পাঁউরুটী (Bread)	...	৮.০
বিস্কুট (Biscuit)	...	১৫.৬
স্তন-দুগ্ধ (মনুষ্য)	...	২২.৭
গো-দুগ্ধ (বিলাতি গরুর)	...	৮.০
ঐ (দেশীয় গৃহ-পালিত গরুর)	...	৩.৯৭
ঐ (গড়ে)	...	৩.৯৭
ঐ (কলিকাতার বাজারের)	...	২.৫৭
ঐ মাঠা তোলা (Skimmed milk)	...	৮.০
মহিষ-দুগ্ধ	...	৮.১
ঐ (গড়ে)	...	৮.৫২
ছাগদুগ্ধ	...	৩.৬২

খাদ্যজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Au'hority)
...	৭৪.৭	...	মেডিক্যাল কলেজ্
০.১	৭৪.২	৩.৩	গ্রন্থকার
০.৩	৮২.৪	১.৩	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
১.২	৭৮.৩	৩.৩	গ্রন্থকার
...	৫০.০	...	মেডিক্যাল কলেজ্
২.৪	৭৩.০	১.৩	গ্রন্থকার
১.৫	৪৯.২	১.৩	পার্কস্
১.৩	৭৩.৪	১.৭	পার্কস্
২.৯০	৫.৮৭	১.৬	ব্রাইদ্
৩.৭	৪.৮	১.৭	ঐ
৪.২৮	৪.৮২	১.৬	সায়েন্স্ এন্ডোসিয়েসন্
৪.৪০	৪.৫০	১.৩	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
২.২৭	২.৬০	১.৩৯	সায়েন্স্ এন্ডোসিয়েসন্
১.৮০	৫.৪০	১.৮	লেখ'বি
৯.০	৪.৮	১.৮	ওয়াটসন্
৮.২	৪.৬	১.৮৮	ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ
৪.২০	৪.০	১.৫৬	ব্রাইদ্

পাণ্ডা ।	জন । (Water)	ছানা/জাতীয় উপাদান । (Protein)
গর্দভ-দুগ্ধ	৯১'১৭	১'৭৯
মেঘ-দুগ্ধ	৮২'২৭	৭'১০
ঐ	৭৯'৫৪	৬'৪৪
condensed milk) ..	২৪'৯৪	৯'৬৮
ঐ (Milk-maid brand)	৯'৭
ঐ (Nestle's Swiss milk) ...	১৫'৩০	৯'৯৮
দধি (উৎকৃষ্ট)	৮৭'৮৪	৪'৭৩
ঐ (নাটোরের)	৮৪'৯৩	৫'৬৩
মাখন	৭'৫	১'০
ছানা	৫৮'৭৩	২১'৬৮
ঐ	৫৭'০৩	২২'৩৩
পনির (Cheese)	৩৬'০	৩১'০
ঐ (Swiss)	৩৪'৬	৩৩'৫
ঐ (Parmesan)	২৭'৫	৪৬'১
মাঠা (Cream)	৬৬'০	২'৭
ঐ (Devon Cream)	২৮'৬৭	৪'০৫
বনবটী (গুড়)	১৩'৬	২২'০

প্রাথমিকজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
১০২	৫৫	১০৪২	ব্রাইড্
৫৩০	৪২০	১০১	ঐ
৮৮০	৪৪০	৮২	সায়েন্স্ এসোসিয়েশন্
৮২০	৫৪৫৩	১০৫	হেনার
১১০	৫৩৩	...	স্বাস্থ্য-সমাচার পরীক্ষাগার
৮৮৫	৬৩৭০	২১৭	ঐ
৩৫৭	২৮	১৬২	এন্ এন্ বস্
৪৮৫	২৬৫	১৯৭	জ্যে এন্ মৈত্র
৯০৫	...	১০	বেল্
১৬৮	০২৮	১৬৮	জ্যে এন্ মৈত্র
১৮৬৪	৩৮	১৬৬	কুড্ এণ্ড্ ড্রগ্
২৮৫	...	৪৫	পার্কস্
২৫০	...	৩৮	গটিয়ার
১৫৯	...	৫৭	ঐ
২৭৭	২৮	১৮	লেথ'বি
৬৫০১	১৭২	৪৯	ব্রাইড্
১৫	৫৭৫	২২৫	গটিয়ার

খাদ্য ।	জল । (Water)	মানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
ফ্রেঞ্চ বীন্ (শুষ্ক) ...	১৬.০	২২.৫
আলু ...	৭৪.০	২.০
ঐ ...	৮০.২	১.৩১
আলুর খোসা ...	৮০.১	২.৭
বাঁধা কপি (Cabbage) ...	৯১.০	১.৮
ঐ ...	৯২.০	১.৫৬
ঐ ...	৯১.৫	১.৫
ইচড় (Unripe Jack fruit) ..	৬৩.৪১	৮.৫২
ফুলকপি ...	৯২.০	.৫
কলাইসুঁটী ...	৭৮.৪৪	৬.৩৫
অগ্রাণ্ড তরকারি (গড়ে)	২.০৫
পিঁয়াজ ...	৮৮.৯০	১.৫৭
লাউ ...	৯৫.৮৮	.৫৫
বেগুন ...	৯৩.৬৪	.৮৯
পটোল ...	৯০.৬৪	৫.২৪
কাঁচা কলা ...	৭৯.০	১.৩১
গাজর ...	৮৫.১২	.৮৭

মাখনজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Authority)
২'০	৫৮'০	২'৪	গটিয়ার
১'৬	২১'০	১'০	পার্কস্
২'৩১	১৫'২'৩	১'৯	এ, কে, টর্ণার, বম্বে
৮	১৪ ৬	১'৮	স্বাস্থ্য সমাচার পরীক্ষাগার
১'০৫	৫'৮	১'৭	পার্কস্
১'১১	৪'৯	১'৪২	এ, কে, টর্ণার, বম্বে
...	২ ১	০'৬	গ্রাহকার
১'৯৪	১৬'২৮	১'৯৫	জে. এন্ মৈত্র
০	২'০	১'৭	গটিয়ার
১'৫৩	১২'০	১'৮১	হচিন্সন্
১'৩৪	৫'৩৩	...	মেডিক্যাল কলেজ্
২'৯৯	২'৫	১'৪৫	এ. কে. টর্ণার, বম্বে
২'৩৬	১'৯	১'২৬	ঐ
১'৪৮	৩'৪৮	১'৩৮	ঐ
১'৩৬	৩'৮৬	১'৮৪	জে এন্ মৈত্র
২'৭	১৬'৮	১'১৭	এন্. এন্. বম্বে
৩'০৪	৭'২৮	১'৬৮	এ. কে. টর্ণার, বম্বে

খাদ্য ।	কল । (Wa er)	হানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
টমেটো (বিলাতী বেগুন)	৯৪.৭৩	৮.০
রান্ধা আলু ..	৭৪.১০	৭.৮
ওলকপি বা নলকোল	৮৭.০	৮.৪
ওল ...	৮০.৬০	২.২২
চেনুড়স ...	৯০.৪০	১.৯১
মুলা ...	৯৫.৭০	২.১
পালং শাক ...	৯২.০	১.৬
মানকচু ...	৮১.২৪	১.৮২
পাপড়ি বা ওয়াল (Wal)	৯০.২৮	৩.৬৭
শিরোলা (Shirola)	৯২.০	১.১৭
ফ্রেন্চ বীন (কাঁচা)	৯০.২০	২.৭৩
বীট পালং (Beet root)	৮৩.৩০	১.৯৬
বিলাতি কুমড়া ...	৯৩.৪০	৯.০
বরবটী (কাঁচা ছুঁটী)	৯১.৯০	৩.৫০
মেতি (বড়) ...	৯২.০	৩.৩৯
ঐ (ছোট) ...	৯২.৯৬	৩.৩৯
লেটুস (Lettuce)	৯৫.৩৬	১.৩১

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
১৪৯	৩.৬	...	এ কে. টর্ণার, বম্বে
৩.৩১	২১.১৭	০.৫২	ই
০.৫৪	১১.৪	১.১৬	ই
২.৮৯	১২.৮	১.৪	ই
১.১১	৫.৭২	৮	ই
০.৬	৩.৩৮	০.৬৪	ই
...	০.৫	২.৪	গ্রন্থকার
১.৬০	১১.৯৫	১.৪৬	জে এন্ মৈত্র
১.১৬	৪.৮৬	১.০২	এ. কে. টর্ণার, বম্বে
১.৬৮	৪.৭৪	০.৪	ই
১.১৮	৫.১৬	০.৭২	ই
২.০১	১১.৪১	১.৩	ই
১.০৩	৩.৯৬	০.৭	ই
১.২৫	১.৭৫	১.৬	ই
১.৬০	২.০	১.০	ই
০.৮	২.০	৪.৮	ই
১.৩২	১.৪০	৬	ই

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানালাভীয় উপাদান । (Protein)
কাঁঠাল বীজ ...	৪৬·৪৬	১৩·১৪
কাঁঠালিকলা ...	৬৭·৬৮	১·৩৫
চাটম কলা ...	৭৩·৩২	১·৫০
চাঁপা কলা ...	৭১·৪৭	১·৮০
কমলা লেবু ...	৮৮·২৫	০·৪৪
পেয়ারা (কাশীর) ...	৮০·০৪	...
পেয়ারা (দেশী) ...	৯১·২৩	৩·১৬
বেল .	৭৮·৭৬	·৬৬
আম্র (কাঁচা) ...	৯০·৬৯	·৫৯
ঐ (পাকা) ...	৭৫·৫	১·২
ঐ ঐ (লাংড়া) ...	৮১·২৩	১·৬৪
আপেল (Apple) ...	৮৩·৫	·৩৯
কাঁঠাল ...	৮০·৮২	১·১৬
পীয়ার্ (Pear) ...	৮৩·০৩	·৩৬
পীচ্ (Peach) ...	৮০·০৩	·৬৫
আঙ্গুর (Grapes) ...	৭৪·৫২	·৫৯
ষ্ট্রবেরি (Strawberry) ...	৭৭·৬৬	১·০৭

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
১'৯৮	৩১'২০	২'২৭	এন্. এন্. বসু
০'০৫	১৬'১১	০'৭৭	গ্রন্থকার
...	১৭'৭৮	০'৭৩	ঐ
০'১৩	১৪'১৫	০'৯৭	ঐ
০'২৭	৬'৬২	০'৬	ঐ
০'১২	১১'২২	০'৬৬	ঐ
০'২৬	৬'৪২	০'৭২	জে. এন্. মৈত্র
০'৭২	১৬'১৪	১'১৬	ঐ
...	৩'৩৮	০'২৭	এন্. এন্. বসু
০'৭৬	১৭'৫৮	১'২	ঐ
০'৪২	১৮'১০	০'৮৪	জে. এন্. মৈত্র
...	৭'৭৩	০'৩১	কনিগ্
০'৪৩	১৮'৫৮	০'৯৬	জে. এন্. মৈত্র
...	৮'২৬	০'৩১	কনিগ্
...	৪'৪৮	০'৬৯	ঐ
...	২৪'৩৬	০'৫৩	ঐ
...	৬'২৮	০'৮১	ঐ

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাভাতীয় উপাদান । (Protein)
রাঙ্গা বেরি (Raspberry) ...	৮৬.২১	০.৫৩
মলবেরি (Mulberry) ...	৮৪.৭১	০.৩৬
গুজ্জাবেরি (Gooseberry) ...	৮৫.৭৪	০.৪৭
আনারস ...	৯০.২৬	০.৪৬
বাদাম, শুক (Almonds) ...	৫.৪	২৪.২
আখরোট (Walnut) ...	৪.৬	১৫.৬
চীনা বাদাম ...	২৬.১৩	২৬.১৩
ঐ (ভাজা) ...	৪.২	২৪.১
ডালিমের রস	০.৬১
বেদানারস	০.৯৩
ডালের জল ...	৯৫.৫২	১.৪১
ঝুনা নারিকেলের শাঁস ...	১৯.০৩	৫.৯৪
ডিম্ব (মুরগীর) ...	৭৩.৫	১৩.৫
ডিম্ব (খেতাংশ) ...	৮৫.৫	১২.৮৭
ঐ (পীতাংশ) ...	৫১.০৩	১৬.১২
হাঁসের ডিম ...	৭০.৫	১৩.৩
মাছ (বিলাতি, White fish) ...	৭৮.০	১৮.১

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
...	৩.৯৫	১.৪৯	কনিগ্
...	৯.১	১.৬৬	ঐ
...	৭.০৩	১.৪২	ঐ
১২.০	৮.১৩	১.৬৮	জে, এন্ মৈত্র
৫৩.৭	৭.২	২.৯	গটিয়ার
৬২.৬	৭.৪	২.০	হচিন্সন্
৪৩.৮১	১৩.৬৮	১.৫৮	জে. এন্ মৈত্র
৪৭.২	৮.০	...	গ্রহকার
...	৬.৫	২.৩	মেডিক্যাল কলেজ
...	৭.৬	...	ঐ
১.০৪	২.৩৯	১.৬৩	সায়েন্স এসোসিয়েশন
৫৩.১৪	৫.৪৬	১.৬৯	জে. এন্ মৈত্র
১১.৬	...	১.০	পার্কস্
১২.৫	০	১.৬৩	ঐ
৩১.৩৯	০	১.০১	ঐ
১৪.৫	০	১.৩	হচিন্সন্
২.৯	০	১.০	পার্কস্

খাদ্য ।	জল । (Water)	ছানাজাতীয় উপাদান । (Protein)
সামন (Salmon) ...	৪৬.৯	১২.১
ঐ (লোণা) ...	৪৬.০	২০.০
হেরিংস (Herrings, salted) ...	২৮.০	১৪.০
ইলিস ...	৭৬.৩৩	১৪.৮৫
কুই (এদেশের পুকুরের)	১৭.৫
ঐ	৭৪.৬০	১৮.৩৫
মৃগেল (ছাল, কাঁটা ইত্যাদি বাদে)	৮০.১	১৮.০৭
কই ঐ ...	৮১.৮৩	১৭.৭৩
মাগুর ঐ ...	৭৮.৮৫	১৯.৪৯
ভেটকি ঐ ...	৭৭.২৭	১৬.২৬
টেংরা ঐ ...	৭৭.৭	১৭.২৮
পার্পে ঐ	১৫.৭২
তপ্পে (Mango fish) ...	৭৭.৮২	১৬.৭৬
গল্‌দা চিংড়ি (মুড়া বাদে) ...	৮৩.০৫	১৫.৪৫
গো-মাংস ...	৭৪.৪	২০.৫
শুকর-মাংস (চর্কি সমেত) ...	৩৯.০	৯.৮
ছাগ-মাংস	২৪.০৬
হরিণ-মাংস ...	৭৫.৭	১৯.৭

মাখনজাতীয় উপাদান । (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান । (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান । (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম । (Authority)
৬.৭		১.০	গটিয়ার
১০.৮	•	১৩.২	ঐ
১৪.০	•	১০.০	ঐ
৯.২৩	•	১.৯৫	জে এন্ মৈত্র
৭.৪	•	...	মেডিক্যাল কলেজ
৯.৫৬	•	১.৪২	জে এন্ মৈত্র
১৩.৩	•	১.০৫	সায়েন্স এসোসিয়েসন্
১.৪২	•	১.০৬	জে এন্ মৈত্র
১.৫	•	১.৩	সায়েন্স এসোসিয়েসন্
৪.১২	•	১.৮৪	জে এন্ মৈত্র
১.৩	•	১.১৫	সায়েন্স এসোসিয়েসন্
৬.৩২	•	১.৯৭	জে এন্ মৈত্র
৪.১২	•	১.৮৩	ঐ
১.৪৮	•	১.৯০	সায়েন্স এসোসিয়েসন্
৩.৫	•	১.৬	পার্কস্
৪৮.৯	•	২.৩	লেখবি
২.৫	•	১.২	মেডিক্যাল কলেজ
১.৯	•	১.১	হচিন্সন্

খাদ্য।	জল । (Water)	জানাজাতী উপাদান । (Proteir)
মেঘ-মাংস (অস্থিসহ, স্থূলকায় প্রাণীর)	৪৩·৭	১৩·৫
মেঘ-মাংস (নাতি স্থূলকায়) ...	৫২·০	১৬·০
মুরগী-মাংস (Fowl) ...	৭০·০	২৩·৩
রোস্ট্ মাংস (Roast) ...	৫৪·০	২৭·৬
কাঁচা মাংসের কাথ্ Rawmeat juice	...	১·৮
চিনি ...	৩·০	০
কাশীর চিনি ...	৩·২৬	০
দোবরা চিনি ...	১·০	০
মাৎগুড় ...	২৩·৪	০
সন্দেশ (উৎকৃষ্ট) ...	২০·২৫	১৮·১
মাংসের কাথ্ (Bouillon) ...	৯৮·৫	৬
ভাত ...	৫২·৭	৫·০
এক্‌ষ্ট্রাক্ট্ অব্ বীফ্ (Liebig's) ...	২১·৭	৩০·৪
কোকো ...	৫·৫	১৪·০
লুচি ...	১৯·৩	৭·৫
কুটী (হাতে গড়া, ময়ান দেওয়া)...	১৭·৩৩	৯·৪

মাংসজাতীয় উপাদান। (Fat)	শর্করাজাতীয় উপাদান। (Carbo- hydrates)	লবণজাতীয় উপাদান। (Salts)	কোথায় পরীক্ষিত বা পরীক্ষকের নাম। (Authority)
৩৩'২	•	•৮	গটিয়ার
১৬'০	•	১ •	ঐ
৩'১	•	১'০	হচিন্সন্
১৫'৪৫	•	২'৯৫	ব্রাক্
...	মেডিক্যাল কলেজ্
•	৯৬'৫	•৫	পার্কস্
•	৯৪'৪৮	•০	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
•	৯৭'০	...	ঐ
•	৬৯'৭	৩'৪	ব্রাইদ্
১৯'৭৫	৪০'১৮	১'৬৫	সায়েন্স্ এসোসিয়েসন্
•	•	•৩	গটিয়ার
১	৪১'৯	•৩	হচিন্সন্
•	•	১৭'৫	ঐ
৪৮'০	১৮'০	৫'০	ঐ
২২'৬৪	৫০'০৩	•৫৩	ডাক্তার সত্যেন্দ্রনাথ সেন
৩'৭১	৬৯'২০	•৩৩	ঐ

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে যেমন শরীরের ক্ষয় পূরণ এবং বৃদ্ধি সাধনের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন হয়, সেইরূপ শারীরিক শক্তি (Energy) এবং তাপ উৎপাদনের জন্তও খাদ্যের আবশ্যক। খাদ্যদ্রব্য দেহমধ্যে দগ্ধ হইয়া যে পরিমাণ তাপ উৎপাদন করে, তাহা হইতে কার্য্যকরী শক্তির পরিমাণ নির্দ্ধারিত হইয়া থাকে, কারণ তাপ ও শক্তি পরস্পর পরস্পরের রূপান্তর মাত্র। পাতুরে কয়লা পোড়াইয়া যে তাপ উৎপন্ন হয়, কল চালাইবার জন্ত আমরা তাহাকে কার্য্য করিবার শক্তিতে পরিণত করিয়া থাকি। প্রয়োজন হইলে কার্য্যকরী শক্তিকেও তাপে পরিণত করিতে পারা যায়।

খাদ্য-দ্রব্যের মধ্যে যে সকল বিভিন্ন জাতীয় উপাদান আছে, তাহাদের প্রত্যেকটির তাপ ও শক্তি উৎপাদন করিবার ক্ষমতা সমান নহে। ছানা বা আমিষ জাতীয় উপাদান (Proteins) যে পরিমাণ শক্তি উৎপাদন করে, শর্করা-জাতীয় উপাদানও (Carbohydrates) সেই পরিমাণ এবং মাখন জাতীয় উপাদান (Fat) তদপেক্ষা দ্বিগুণ অধিক তাপ ও কার্য্যকরী শক্তি উৎপাদন করিতে সমর্থ। এইজন্ত আমাদের খাদ্যদ্রব্যের মধ্যে যথা পরিমাণ স্বত তৈল প্রভৃতি মাখন জাতীয় এবং চাউল, ময়দা, চিনি প্রভৃতি শর্করা জাতীয় পদার্থ বিদ্যমান থাকা উচিত; কারণ শুদ্ধ আমিষ জাতীয় খাদ্য হইতে তাপ ও শক্তি আহরণ করিতে হইলে এই জাতীয় খাদ্য প্রয়োজনাতিরিক্ত পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয়। শর্করা এবং মাখন জাতীয় খাদ্য বিদ্যমান থাকিলে ছানা-

জাতীয় খাদ্যদ্রব্য হইতে তাপ উৎপাদনের আবশ্যক হয় না, সুতরাং পূর্বোক্ত দুই জাতীয় উপাদান আমাদের খাদ্যের মধ্যে যথা পরিমাণে থাকা একান্ত আবশ্যক ।

খাওয়ার ভিন্নজাতীয় উপাদান হইতে কি পরিমাণ শক্তি উৎপন্ন হয়, ফুড্ ক্যালরিমিটার নামক যন্ত্র সাহায্যে পরীক্ষা দ্বারা তাহা নির্দ্ধারিত হইয়াছে । ১ গ্রাম্ (Gramme) ছানা জাতীয় উপাদান হইতে ৪.১ ক্যালরি, ১ গ্রাম্ শর্করা জাতীয় উপাদান হইতে ৪.১ এবং এক গ্রাম্ মাখন জাতীয় উপাদান হইতে ৯.৩ ক্যালরি পরিমাণ কার্যকরী শক্তি উৎপন্ন হইয়া থাকে । সুতরাং আমরা যে সকল খাদ্য ভক্ষণ করি, তাহাদিগের মধ্যে এই সকল বিভিন্ন জাতীয় উপাদান শতকরা কত গ্রাম্ আছে, তাহা নিরূপণ করিয়া উহা হইতে কত পরিমাণ কার্যকরী শক্তি আহরণ করিতে সমর্থ হই, তাহা সহজেই নির্দ্ধারণ করিতে পারা যায় । ১ গ্রাম্ প্রায় ১৫½ গ্রেণের সমান ; ২৮.৩৫ গ্রাম্ ১ আউন্স হয় ।

একজন শ্রমশীল পূর্ণবয়স্ক ইয়োরোপীয়ের পক্ষে দিবসে ৩০০০ ক্যালরি কার্যকরী শক্তির প্রয়োজন ; সুতরাং তাহাকে এরূপ খাদ্য গ্রহণ করিতে হইবে, যাহা হইতে ঐ ব্যক্তি দিবসে এই পরিমাণ শক্তি আহরণ করিতে সমর্থ হয় । আমরা ইতিপূর্বে দেখাইয়াছি যে একজন সহজ পরিশ্রমী সুস্থকায় ইয়োরোপীয় যুবাপুরুষের খাওয়ার মধ্যে ৪½ আউন্স নির্জল ছানা জাতীয় উপাদান, ৩½ আউন্স নির্জল মাখন জাতীয় এবং ১৪ আউন্স নির্জল শর্করা জাতীয়

উপাদান থাকা উচিত । এই পরিমাণ খাদ্য হইতে প্রায় ৩০০০ ক্যালরি কার্যকরী শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায় । সুতরাং এই পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে ঐ ব্যক্তির ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন, ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বণ্ এবং পরিশ্রম করিবার সমস্ত শক্তি (৩০০০ ক্যালরি) আহরণ করিবার অভাব হয় না ।

এক্ষণে আমরা দেখিব যে বিভিন্ন প্রকার খাদ্য-সামগ্রীর কোনটা কত পরিমাণ গ্রহণ করিলে আমরা যথার্থ পরিমাণ নাইট্রোজেন, কার্বণ্ ও কার্যকরী শক্তি (Energy) আহরণ করিতে পারি ।

আমরা সাধারণতঃ যে সকল দ্রব্য খাদ্যরূপে ব্যবহার করিয়া থাকি, তাহাদিগের প্রতি আউন্সে কত গ্রেণ্ জল, নাইট্রোজেন্ ও কার্বণ্ থাকে এবং উহা হইতে কত পরিমাণ কার্যকরী শক্তি (Energy) আহরণ করা যাইতে পারে, তাহার বিবরণ একটা তালিকায় নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

১ আউন্স ।	জল ।	নাইট্রো- জেন্ ।	কার্বণ্ ।	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে ।
সিদ্ধ মাংস ...	২৩৬	১৯.৩	১১০	৭০
কাঁচা মাংস ...	৩২৬	১৪.৩	৫৫	৭৫
মাছ ...	৩৪১	১২.৬	৪৮.২	৪০

১ আউন্স।	জল।	মাইট্রো- জেন।	কার্বন।	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালোরির পরিমাণে।
পক্ষী-মাংস (Fowl)	৩২৪	১৪.৭	৫৭	৮০
পাঁউরুটী ...	১৭৫	৫.৫	১১৬	৭০
ময়দা ...	৬৬	৭.৭	১৬৬	১০০
ষব ...	৪৯	৮.৯	১৭৩	...
বিস্কুট ...	৩৫	১০.৯	১৮০	১১২
চাউল ...	৪৪	৩.৫	১৭৫	৯৮
ওটমীল ...	৬৬	৮.৮	১৬৮	১১০
এরারুট ...	৫৭	০.৬	১৬২	৬৯
মটর (শুক) ...	৬৬	১৫.৪	১৫৬	৯২
আলু ...	৩২৪	১.৪	৪৫	৩৫
মাখন ...	৩৩	০.৭	২২৯	২২২
ডিম্ব ...	৩২২	৯.৪	৬৮	৭০
পনির ...	১৫৭	২১	১৬১	১২৪
ছন্ধ ...	৩৮০	২.৮	৩০	২০
চিনি ...	১৩	০	১৭৮	১১৫

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে সাধারণতঃ বাঙ্গালীর দেহের আয়তন
এবং ওজন ইয়ো রোপীয়দিগের সহিত তুলনায় কম এবং উহা-

দিগের অপেক্ষা আমরা অল্প ব্যায়াম ও অল্প পরিশ্রমের কার্য করিয়া থাকি । সুতরাং সাধারণ বাঙ্গালীর শরীর পোষণের জন্ত দিবসে অপেক্ষাকৃত অল্প পরিমাণ (২৫০ গ্রেণ্) নাইট্রোজেনের প্রয়োজন হয় এবং ৩০০০ ক্যালরি শক্তির প্রয়োজন হয় না । অধিকাংশ বাঙ্গালীর দৈনিক পরিশ্রমের জন্ত ২৮০০ ক্যালরি শক্তি হইলেই যথেষ্ট হয় । নাতিদীর্ঘ একজন পূর্ণবয়স্ক দেহদ্রবণ বা তদপেক্ষা জীবদ্রব ওজনের সহজ-পরিশ্রমী বাঙ্গালীর পক্ষে প্রতিদিন যে প্রকার ১৩ যে পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করিলে তাহা হইতে প্রায় ২৫০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন, ৪,৫০০ গ্রেণ্ কার্বন এবং ২৮০০ ক্যালরি পরিমাণ শক্তি সংগৃহীত হইতে পারে, তাহার তালিকা পরপৃষ্ঠায় প্রদত্ত হইল । এই পরিমাণ খাদ্যকে রুচি ও সুবিধামত ভাগ করিয়া দিবসে তিন বারে গ্রহণ করা উচিত । চাউল বা আটার অংশ কিঞ্চিৎ বাদ দিয়া ইহার সহিত মিষ্টান্ন ও ফল গ্রহণ করিতে পারা যায় । যাহারা নিরামিষাণী, তাঁহাদের মাছ বা মাংসের পরিবর্তে যথাপরিমাণ দুধ, দাল বা ছানা গ্রহণ করা আবশ্যিক ।

যে সকল বাঙ্গালীর শরীরের ওজন ও দৈর্ঘ্য ইহা অপেক্ষা অধিক এবং যাহাদিগকে অধিক শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, তাহাদিগের, লবণ ব্যতীত তালিকা নির্দিষ্ট অপর সকল প্রকার খাদ্য সামগ্রীই, কিঞ্চিদধিক পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত ।

সহজপরিগ্রহী পূর্ণময়ক প্রায় দেড়মণ ওজননের বাঙ্গালী ভদ্রলোকের
দৈনিক আহারের তালিকা।

খাদ্য দ্রব্য।	ছটাক	নাইট্রো- জেন্। (গ্রেণ্.)	কার্বণ্। (গ্রেণ্.)	কার্যকরী শক্তি (Energy) ক্যালরির পরিমাণে।
চাউল ...	৩	২১	১,০৫০	৫৭৬
আটা ...	৫	৭৭	১,৬৬০	১০০০
দাল ...	১২	৪৬.২	৪৬৮	২৭৬
মাছ বা মাংস ...	২২	৫০.৪	২৪১.০	২৭০
আলু ...	২	৫.৬	১৮০	১০০
অগ্ন্যাগ্ন তরকারি	২	৬.০	৮০	৪০
তৈল বা স্বত ...	২	০	৩২৮.২	২২২
জুফ ...	৮	৪৪.৮	৪৮০.০	৩২০
লবণ ...	১	০
মসলা ...	যথা- পরিমাণ	০
সমষ্টি ...	২৪৮ ছটাক	২৫১.০ গ্রেণ্	৪৫৩৭.০ গ্রেণ্	২৮০৪ ক্যালরি

ডাক্তার বেড্‌ফোর্ড তাঁহার স্বাস্থ্য-রক্ষা নামক পুস্তকে পূর্ণবয়স্ক পরিশ্রমশীল ইউরোপীয় এবং ভারতবর্ষের উত্তরপশ্চিম-দেশবাসী ব্যক্তির পক্ষে খাদ্যের যেরূপ ব্যবস্থা করিয়াছেন, তাহা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। এই পরিমাণ খাদ্য দিবসে ৩ বারে ভাগ করিয়া খাইতে হইবে।

ইউরোপীয়ের পক্ষে।

পাঁউরুটা	৮ ছটাক
মাংস	৪ ”
মাখন, চর্কি বা স্নত	২ ”
আলু	৮ ”
ভুক্ষ	৪ ”
ডিম্ব	২ ”
পনির	১ ”
লবণ, মসলা, চা	যথা প্রয়োজন

উত্তর-পশ্চিম-দেশবাসীর পক্ষে।

আটা	৬½ ছটাক
চাউল	৬½ ”
স্নত বা তৈল	½ ”
দাল	৩ ”
মাংস (দালের পরিবর্তে)	৪ ”
তরকারি	৫ ”

লবণ ½ ছটাক

মসলা যথা প্রয়োজন

যখন ডাক্তার পি, কে, রায় (Dr. P. K. Roy) মহোদয় প্রেসিডেন্সি কলেজের প্রিন্সিপালের পদে প্রতিষ্ঠিত ছিলেন, তখন তিনি আমাকে ছাত্রদিগের জ্ঞাত দৈনিক খাদ্যের একটা তালিকা প্রস্তুত করিতে অনুরোধ করিয়াছিলেন। আমি তাঁহাকে যে তালিকা প্রস্তুত করিয়া দিয়াছিলাম, তাহার সামান্য পরিবর্তন করিয়া পরপৃষ্ঠায় সন্নিবেশিত করিলাম। বর্তমান সময়ে আমাদের ছাত্রগণ অনেকেই কোন না কোনরূপ ব্যায়াম-ক্রীড়ায় যোগ দিয়া থাকে এবং তাহাদিগকে মানসিক পরিশ্রমও অধিক করিতে হয়। ঐ বয়সে তাহাদের শরীরের বৃদ্ধিসাধনের জ্ঞাতও অধিক পরিমাণ ছানাজাতীয় খাদ্যের (Proteins) প্রয়োজন হইয়া থাকে। সকল ছাত্রাবাসে এই তালিকা অনুযায়ী খাদ্যের ব্যবস্থা হইলে ছাত্রদিগের শারীরিক বৃদ্ধিসাধন এবং পরিশ্রমসাধ্য কৰ্ম্ম করিবার শক্তির অভাব হইবে না। ভাত অপেক্ষা রুটি অধিক পুষ্টিকর খাদ্য, সুতরাং ছাত্রাবাসগুলিতে দুই বেলা ভাতের পরিবর্তে এক বেলা রুটির ব্যবস্থা হওয়া উচিত। বাজারের খাবারের পরিবর্তে জলখাবারের জ্ঞাত ছানা বা মোহনভোগের ব্যবস্থা হইলে ভাল হয়। সহরে ভাল দুধ পাওয়া দুৰ্ঘট, সেই জ্ঞাত দুধের পরিবর্তে একবেলা দধি ভোজন করা উচিত।

একজন সুস্থকায় উন্নতদেহ ব্যায়ামশীল প্রায় পৌনে দুইমণ

ওজননের বাঙ্গালী ছাত্রের জন্ম দিবসে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন হয়, তাহা নিম্নে প্রদর্শিত হইল। ছাত্রদিগের স্বাস্থ্য ও দেহ-বিকাশের প্রতি লক্ষ্য রাখিয়া প্রত্যেক ছাত্রাবাসে এইরূপ ব্যবস্থা হওয়া উচিত।

চাউল	...	২½ ছটাক
দাল	...	১ ”
মাছ বা মাংস	...	৩ ছটাক
আলু ও অন্তরকারি	৫	”
ময়দা	...	৫ ”
	...	১ ”
স্বত ও তৈল	...	১ ”
চিনি	...	½ ”
দধি	...	২ ”

এই পরিমাণ খাদ্য হইতে প্রায় ৩০০ গ্রেণ্ নাইট্রোজেন্, ৪৫০০ গ্রেণ্ কার্বণ এবং ৩০০০ ক্যালরি শক্তি প্রাপ্ত হওয়া যায়।

এককালে অধিক আহার না করিয়া ৩।৪ বারে ঐ পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করা উচিত। ঘন ঘন আহার করা যুক্তিসঙ্গত নহে, কারণ তাহা হইলে আমাশয়কে যথোপযুক্ত বিশ্রাম করিবার সময় দেওয়া হয় না। এককালে অধিক আহার করিলে পরিপাকের বিশেষ ব্যাঘাত হয়, আমাশয় ক্রমশঃ বিবৃত্ত হইয়া পড়ে এবং

উহার পবিপাক-শক্তি ক্ষীণ হয় । গুরুভোজনে আলস্য উৎপন্ন হয় এবং দেহ জড়ভাবাবিষ্ট হইয়া শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রমে অপটু হয় । বালকেরা বিছালায়ে যাইবার কালে গুরুভোজন করিলে পাঠগৃহে সহজে নিদ্রায় আক্রান্ত হইয়া পড়ে । কিছু “হাতে রাখিয়া” ভোজন করা সর্বদা কর্তব্য ।

রাত্রে লঘু ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে হিতকর । শয়নের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পূর্বে ভোজন করা উচিত । প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে ভোজন করা স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে অনুকূল । একবার পূর্ণ ভোজনের পর অন্ততঃ ৫।৬ ঘণ্টা আর কিছু খাওয়া উচিত নহে । অবশ্য শিশু বা বালকের পক্ষে এ নিয়ম খাটে না ।

খাদ্যের অন্যান্য উপকরণ।

মসলা।—খাদ্য প্রস্তুত করিবার সময় আমরা নানাবিধ মসলা ব্যবহার করিয়া থাকি। মসলা না দিলে খাদ্য রসনার তৃপ্তি-কর হয় না, কিন্তু অধিক মসলার ব্যবহারে আমাশয়ের অস্বাভাবিক উত্তেজনা এবং পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। আমরা সচরাচর মাছ, মাংস যে প্রকারে রন্ধন করিয়া থাকি, তাহাতে অত্যন্ত অধিক পরিমাণে তৈল বা ঘৃত ও মসলা ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এরূপ অবস্থায় মাছ, মাংস সহজে পরিপাক হয় না। ইংরাজেরা যেরূপভাবে মাংস প্রস্তুত করেন, তাহাতে উহা পরিপাক করিবার বিশেষ সুবিধা হয়; কিন্তু অন্তরূপ অভ্যাস হেতু ঐরূপ মাংস থাইয়া আমাদের মধ্যে অনেকে তৃপ্তিবোধ করেন ন'। যথোপযুক্ত মসলা দিয়া মাছ, মাংস প্রস্তুত করিলে কোন অনিষ্ট হয় না, বরঞ্চ উহার মৃদু উত্তেজক ক্রিয়াদ্বারা বিভিন্ন পাচক-রস নিঃসরণ ও পরিপাক-কার্যের সহায়তা হয়। পিঁয়াজ সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করিলে ব্যঞ্জনাদি অনেকের মুখরোচক হয়, কিন্তু অধিক পরিমাণে ব্যবহার করিলে খাদ্য গুরুপাক হইয়া অনিষ্ট সাধন করে। হরিদ্রা, ধনে, আদা, জিরা, গোল মরিচ প্রভৃতি মসলাজাতীয় দ্রব্যের সামান্য পরিমাণে পচন-নিবারক গুণ আছে এবং ইহারা কোষ্ঠাশ্রিত দূষিত বায়ু নির্গমনের সহায়তা করে। রন্ধন অতিশয়

উগ্রগন্ধবৃত্ত গরম মসলা, ইহার ব্যবহার নানা কারণে পরিত্যজ্য ।
অধিক লঙ্কার ব্যবহার বর্জনীয় ।

চাটুনি প্রভৃতি অম্ল দ্রব্য ।—সকল লোকেই খাদ্যের সহিত কোন না কোন প্রকার অম্ল দ্রব্য ব্যবহার করিয়া থাকে । লেবু, তেঁতুল, কুল, কাঁচা আম, চালুতা, আমড়া, জলপাই, আলুবথরা প্রভৃতি নানাবিধ উদ্ভিজ্জ পদার্থ আমরা কোন না কোন আকারে খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকি । সাহেবেরা খাদ্যের সহিত সিকাঁ বা ভিনিগার (Vinegar) যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন । ইহার মধ্যে এসিটিক্ এসিড্ নামক অম্ল দ্রব্য বিদ্যমান থাকে । এতদ্ব্যতীত এদেশে অনেকে দধি ব্যবহার করিয়া থাকেন । যে কোন অম্ল পদার্থ চিনি, গুড় প্রভৃতি মিষ্ট দ্রব্যের সংযোগে পক হইলে উহার পরিপাকের সহায়তা হয় । সকল অম্ল দ্রবাই চিনি, গুড় প্রভৃতি মিষ্ট পদার্থের সহিত ভক্ষণ করা প্রশস্ত । অম্ল ক্ষুধা বৃদ্ধি হয় এবং খাদ্য পরিপাকের জন্ত যে সকল রসের প্রয়োজন হয়, অম্ল দ্রব্য থাইলে সেই সকল রস অধিক পরিমাণে নিঃসৃত হইয়া পরিপাক-কার্যের সহায়তা করে । স্বাভাবিক অবস্থায় রক্ত জৈব ক্ষার-প্রতিক্রিয়া-সম্পন্ন (Alkaline) । রক্তের ক্ষারত্বের হ্রাস হইলে বিবিধ ব্যাধি উৎপন্ন হয় । উদ্ভিজ্জ-অম্ল শরীরমধ্যে ক্ষার দাতুর উদ্ভিজ্জ লবণবিশেষে পরিণত হইয়া রক্তের স্বাভাবিক ক্ষারত্ব নষ্ট হইতে দেয় না, এইজন্য অম্ল মাজেরই, বিশেষতঃ লেবুর রসের, রক্তশোধন করিবার বিশেষ ক্ষমতা আছে । যে সকল

স্থানে টাটকা ফল, মূল, তরকারি সর্বদা পাওয়া যায় না, তথ্য লেবুর রস খাওয়ার সহিত প্রত্যহ যথাপরিমাণে গৃহীত হইয়া থাকে। টাটকা ফল ও তরকারির অভাবে রক্ত দূষিত হইয়া স্কর্ভি (Scurvy) নামক যে উৎকট রোগ উৎপন্ন হয়, লেবুর রসের ব্যবহারে উহা নিবারিত হয়। অধিক অম্ল খাইলে বুক জ্বালা করে এবং পরিপাকের ব্যাঘাত হয়।

দধি একটি উৎকৃষ্ট অম্লপদার্থ। অত্যাগ্ৰ অম্ল পদার্থ হইতে ইহার প্রভেদ এই যে, ইহা একটি পুষ্টিকর খাদ্য। দধিতে কেবল শর্করার পরিমাণ কম থাকে কিন্তু ছুঙ্কের অপর সকল উপাদানই ইহার মধ্যে থাকে। ভাত, রুটী, চিড়া প্রভৃতি পদার্থের সহিত যথোচিত পরিমাণে শুদ্ধ দধি খাইয়াই লোকে জীবনধারণ করিতে পারে। এতদ্ব্যতীত দধি খাদ্য-পরিপাকের বিশেষ সহায়তা করে। অনেকে ছুধ পরিপাক করিতে পারেন না, কিন্তু দধি নিয়মিত পরিমাণে খাইলে তাঁহাদের কোন অনিষ্ট হয় না। বায়ুস্থিত একপ্রকার বীজাণু ছুঙ্কের সহিত মিশ্রিত হইয়া উহাকে দধিতে পরিণত করে। “দধনে” এই বীজাণু বর্তমান থাকে স্নাতরাং “দধন” ঈষদ্রব্য ছুঙ্কে যোগ করিয়া স্থিরভাবে রাখিয়া দিলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যে উহা দধিতে পরিণত হয়। যে সকল বীজাণু ষায়া ছুঙ্ক দধিতে পরিবর্তিত হয়, তাহারা দেহের কোন অনিষ্ট সাধন না করিয়া স্বাস্থ্যরক্ষার সহায়তা করিয়া থাকে। দধির ব্যবহার আমাদের দেশে সর্বত্র প্রচলিত। দধি না থাকিলে নিমন্ত্রণের

অঙ্গ ভঙ্গ হয় ; এ প্রথা সর্বদা সুসঙ্গত ও স্বাস্থ্য-বিজ্ঞানানুমোদিত । আর একটা বিশেষ কথা এই যে দুগ্ধিত ছুগ্ধের সহিত যে সকল বীজাণু আমাদের শরীরে প্রবেশ করিয়া কলেরা প্রভৃতি সাংঘাতিক রোগ উৎপাদন করে, দধির মাধ্যে সে সকল বীজাণু পতিত হইলে বর্ধিত হইতে পারে না এবং শীঘ্র মরিয়া যায় । স্বনামখ্যাত অধ্যাপক মেচনিকফের পরীক্ষা দ্বারা প্রমাণিত হইয়াছে যে বীজাণু-বিশেষ দ্বারা প্রস্তুত দধি যথারীতি ভোজন করিলে আমাদিগের অঙ্গমাধ্যে অবস্থিত অনিষ্টকারক বীজাণুদিগের (Tissue-destroying Bacilli) সংখ্যা হ্রাস প্রাপ্ত হয়, সুতরাং রোগ ও অকাল বান্ধক্যের হস্ত হইতে আমরা অনেক সময়ে অব্যাহতি লাভ করিতে পারি ।

দধির সহিত ভাত, রুটী, চিড়া, চিনি, গুড় অথবা কোন মিষ্টান্ন মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করা উচিত ।

পানীয় ।—পরিষ্কৃত শীতল জলই শ্রেষ্ঠ পানীয় । আমাদিগের দেহরক্ষার জন্ত জলের প্রয়োজনীয়তা সম্বন্ধে আমি ইতিপূর্বেই সংক্ষেপে আলোচনা করিয়াছি, এ স্থলে তাহার পুনরুল্লেখ নিম্নয়োজন । আহারের সময় বা অব্যবহিত পরে অধিক জল বা অত্যন্ত শীতল জল (বরফ জল) পান করা উচিত নহে ; ইহা দ্বারা আমাশয়স্থিত পাচকরস অধিকতর তরল বা শীতল হইয়া পরিপাক-কার্যের ব্যাঘাত জন্মায় । আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে জল পান করিলে ক্ষতি হয় না । জল দাবীত

চা, কফি, কোকো, সোডাওয়াটার, লেমনেড, মদ্য প্রভৃতি পদার্থ পানীয়রূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত এ সকলের মধ্যে কোনটিরই আমাদের আবশ্যক হয় না। তবে চা, কফি বা কোকো নিয়মিত পরিমাণে পান করিলে কোন দোষ ঘটিতে দেখা যায় না, বরঞ্চ পরিশ্রমের পর ক্লান্তি ও অবসাদ দূর করিয়া অনেকের পক্ষে আরামদায়ক হইয়া থাকে। বেশী মাত্রায় চা কিংবা কফি ব্যবহার করিলে অগ্নিমান্দ্য উপস্থিত হয় এবং উহা স্নায়ুশূলীর ও হৃৎপিণ্ডের উত্তেজনা উৎপাদন করে। কোকোর মধ্যে শতকরা প্রায় ১৪ ভাগ ছানাজাতীয় ও ৪৮ ভাগ মাখন-জাতীয় উপাদান থাকে, কিন্তু যে পরিমাণ কোকো আমরা গ্রহণ করি, তাহা দ্বারা শারীরিক পুষ্টিসাধনের বিশেষ সহায়তা হয় না। তবে ইহা চা ও কফির তুল্য তত উত্তেজক পদার্থ নহে। পরিশুদ্ধ জলে প্রস্তুত সোডাওয়াটার বা লেমনেড নিয়মিত পরিমাণে ব্যবহার করিলে কোন অনিষ্ট হয় না।

মত্ত একেবারেই বর্জনীয়। স্নায়ুশরীরে ইহার যে কেবল কোন আবশ্যকতা নাই তাহা নহে, স্নরা অল্প মাত্রায়ও অধিক দিন ব্যবহার করিলে দেহাভ্যন্তরস্থ যন্ত্র সকল স্বাভাবিক অবস্থায় থাকে না। ঔষধ ব্যতীত স্নরার ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ। স্নুথের বিষয় এই আমাদের দেশে বর্তমান সময়ে ছাত্রমণ্ডলীর মধ্যে মত্তের ব্যবহার নিতান্ত বিরল এবং ইংরাজী-শিক্ষিত সমাজ মধ্যে পূর্বে এই দোষ যতদূর দেখা যাইত, অধুনা তাহা অনেক পরিমাণে কমিয়া

গিয়াছে । কিন্তু শ্রমজীবীগণের মধ্যে পানদোষ এখন অতি প্রবল দেখিতে পাওয়া যায় । এই অমঙ্গল নিবারণ করিবার জন্য সমাজ-হিতৈষি ব্যক্তিগণের যথোচিত সহপায় অবলম্বন করা অবশ্য কর্তব্য ।

দধি মছন করিয়া মাখন তুলিয়া লইলে ঘোল প্রস্তুত হয় । গ্রীষ্মকালে ঘোল অতি উৎকৃষ্ট পানীয় । জ্বরবিশেষ ও উদরাময় রোগে ঘোলের ব্যবহারে বিশেষ উপকার দর্শে । সাধারণ কথায় বলে যে,— •

দিনাস্তে চ পিবেৎ হৃৎকং নিশাস্তে চ পিবেৎ পয়ঃ ।

ভোজনাস্তে পিবেৎ তক্রং কিং বৈজ্ঞান্য প্রয়োজনং ॥

দিনাস্তে হৃৎকং, প্রত্যাষে জল এবং আহারাস্তে ঘোল পান করিলে বৈজ্ঞ ডাকিবার প্রয়োজন হয় না ।

লেবুর রস যোগ করিলে ছানা কাটিয়া যায় ; ইহাকে ছাঁকিয়া লইলে যে জলীয় অংশ থাকে, তাহাকে ‘ছানার জল’ (Whey) কহে । ইহার মধ্যে অত্যল্প পরিমাণ পুষ্তিকর পদার্থ থাকিলেও রোগবিশেষে ইহা উৎপাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

এ দেশে দিবসে আহারের পর অনেকে ডাবের জল পান করিয়া থাকেন । ডাবের জল উপাদেয় ও উপকারী পানীয় ।

গ্রীষ্মকালে এ দেশে অনেক লোকই নানাপ্রকার সরবৎ ব্যবহার করিয়া থাকেন । ফলের সরবৎ পান করিলে রক্ত পরিষ্কৃত হয় এবং

শরীর স্নিগ্ধ হয়। সরবতে মিষ্টের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া ফুলকায় ব্যক্তি এবং বহুমূত্র-রোগীর পক্ষে ইহা হিতকর নহে।

আজকাল নানাপ্রকার ফলের গন্ধবৃদ্ধ কৃত্রিম সিরাপ (Fruit syrup) প্রস্তুত হইতেছে। ইহাদিগকে যথোচিত পরিমাণ শীতল জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া অনেকেই গ্রীষ্মকালে পানীয়রূপে ব্যবহার করিয়া থাকেন। কৃত্রিম সিরাপ অধিক পরিমাণে ব্যবহার না করাই কর্তব্য।

(৯)

নিত্যব্যবহার্য্য কয়েকটা খাদ্য ।

দুগ্ধ * ।—পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে দুগ্ধই আমাদের আদর্শ খাদ্য । শিশুর পক্ষে স্তন-দুগ্ধই প্রশস্ত । স্তন-দুগ্ধের অভাবে গর্ভভীর দুগ্ধ ব্যবহার করা যাইতে পারে অথবা গো-দুগ্ধ ব্যবহার করিতে হইলে ১ ছটাক গো-দুগ্ধের সহিত ১ ছটাক জল মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া উহাতে ৬০ গ্রেণ দুগ্ধ-শর্করা (Milk sugar) বা তদভাবে মিছরী এবং ছোট এক চামচ মাঠা (Cream) ও অল্প পরিমাণে চুণের জল যোগ করিলে উহা স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে (পরিশিষ্ট দেখ) । শিশু ছয় মাসের উপর

* “গব্যং দুগ্ধং বিশেষেণ মধুরং রস পাকয়োঃ ।

শীতলং শুষ্ককৃৎ স্নিগ্ধং বাতপিণ্ডাশ্রনাশনং ॥

দোষ-ধাতু-মলশ্রোতঃ কিঞ্চিৎ ক্লেদকরং গুরু ।

অরাসমস্ত রোগানাং শাস্তিকৃৎ সেবিনাং সদা ॥”

গো-দুগ্ধ রসে ও পাকে বিশেষ মধুর, শীতল, শুষ্কজনক, স্নিগ্ধ, বাতপিণ্ড ও রক্তহৃৎ নাশক, দোষ ধাতু মল ও শ্রোতের কিঞ্চিৎ ক্লেদকর ও গুরু । যাহারা সতত দুগ্ধ পান করে, তাহাদের অর্য্য ও সমস্ত রোগের শাস্তি হয় ।

“মহিবং মধুরং গব্যং স্নিগ্ধং শুষ্ককরং গুরু ।

নিহ্রাকরমভিব্যাদি স্নুধাধিক্যকরং হিমং ॥”

মহিবীর দুগ্ধ গব্যদুগ্ধ অপেক্ষা মধুর, স্নিগ্ধ (অধিক স্নেহপদার্থবিশিষ্ট), শুষ্ককর, গুরুপাক, নিহ্রাজনক, অভিব্যাদি, স্নুধাধিক্যকর ও শীতবীর্য্য ।

ইহলে অনেক স্থলে গো-দুগ্ধের সহিত কেবল মাত্র সামান্য পরিমাণ জল মিশাইবার প্রয়োজন হয়। বয়োবৃদ্ধির সঙ্গে গো-দুগ্ধের ব্যবহার সর্বত্র প্রচলিত।

বিশুদ্ধ গো-দুগ্ধের আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) ১০২৯।৩০ ইহয়া থাকে এবং উহাতে শতকরা অন্ততঃ ১২½ ভাগ কঠিন পদার্থ ও অবশিষ্ট জল থাকা উচিত। এক সের গো-দুগ্ধে মোটামুটি ২½ কাঁচা ছানা, ৩ কাঁচা চিনি, ২½ কাঁচা মাখন এবং ½ কাঁচা লবণজাতীয় পদার্থ থাকে। মহিষ-দুগ্ধে গো-দুগ্ধ অপেক্ষা প্রায় দ্বিগুণ পরিমাণ মাখন থাকে। এ জন্ত উহা গো-দুগ্ধের তায় (বিশেষতঃ রোগী ও শিশুর পক্ষে) সুপাচ্য নহে। মহিষ-দুগ্ধের সহিত সমপরিমাণ জল মিশাইলে মাখন সম্বন্ধে উহা প্রায় গো-দুগ্ধের তুল্য গুণশালী হয়। ছাগ-দুগ্ধ প্রায় গো-দুগ্ধের তুল্য সারবান; অনেক সময়ে ইহার সহিত জল

“হাগং কষায়ং মধুরং লীতং গ্রাহি তথা লঘু।

রক্তপিত্তাসারস্রং ক্ষয়কাসজ্বরপহং ॥”

ছাগীর দুগ্ধ কষায়, মধুর রস, লীতবীৰ্য্য, মল-সংগ্রাহক, লঘু এবং রক্তপিত্ত-অভিসার-ক্ষয়কাস ও জ্বর নাশক।

“নারীয়া লঘু পয়ঃ লীতং দীপনং বাতপিত্তজিৎ।

চক্ষুঃশ্লাভিষাতস্রং নস্ত্যাস্যোতনয়োবর্ষম্ ॥”

নারীর দুগ্ধ লঘু, লীতল, অগ্নিদীপক, বাতপিত্ত-প্রশমক, চক্ষুঃশূল ও জ্জিষাত নাশক। ইহা নস্ত্রে ও আশোতনে প্রশস্ত।

দুগ্ধবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিবার প্রয়োজন হয় না ; অনেক স্থলে ছাগ-হৃৎ শিশু ও রোগীর পক্ষে হিতকারী । তবে ছাগ-হৃৎ এক প্রকার হৃৎক অল্পভূত হয় বলিয়া অনেকের পক্ষে উহা রুচিকর হয় না ।

হৃৎ হইতে ছানা, মাখন, ঘৃত, দধি, ঘোল, ক্ষীর, সর প্রভৃতি

“দধ্যুৎ দীপনং শ্লিষ্ণং কষায়ানুরসং গুরু ।

প্তাকেশ্নং গ্রাহি পিত্তাশ্র শোধমেদঃ কফপ্রদম্ ॥

মূত্রকৃচ্ছ্রে, অতিশ্য!য়ে নীতগে বিবসজ্বরে ।

অতিসারেহরুচৌ কার্যে শস্যতে বলশুকৃৎ ॥”

দধি উষ্ণবীৰ্য্য, অগ্নিদীপক, শ্লিষ্ণ, কষায়ানুরস, গুরু, গ্রাহি ও অন্নপাক । ইহা শাসপিত্ত-রক্তশোধ-মেদঃ ও কফপ্রদ, বল ও শুক্লকারক । ইহা মূত্রকৃচ্ছ্রে, অতিশ্য!য়ে, নীতগে বিবসজ্বরে, অতিসারে, অরুচিতে ও কার্যে প্রশস্ত । যত প্রকার দধি আছে, তন্মধ্যে গবাদধি অধিক গুণাশালী বলিয়া উক্ত হইয়াছে ; ইহা বাত-নাশক ।

ঘৃত, চিনি, মৃদগম্প, মধু ব! আমলকী সংযুক্ত ন. করিয়া রাত্রিতে দধি ভোজন আয়ুর্বেদ মতে নিষিদ্ধ ।

দধিবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

“তক্রং রুচিকরং বহুদীপনং পচনং পরম্ ।

উদরে যে গদান্তেষাং নাশনং তৃপ্তিকারকং ॥”

তক্র (ঘোল) রুচিকারক, অগ্নিদীপক এবং অতিপাচক । উদরে যে সকল রোগ জন্মে, তৎসমুদয়ের নাশক ও তৃপ্তিকারক ।

তক্রবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

নানাবিধ উপাদেয় খাত্ত সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া সকল দেশেই
(বিশেষতঃ ভারতবর্ষে) প্রচুর পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

“নবনীতস্ত সত্ত্বাঃ স্বাদু গ্রাহি হিমং লঘু ।

মেধ্যং কিঞ্চিৎ কষায়ান্নমীষন্তক্রাংশসংক্রমাৎ ॥”

সন্তোজাত নবনীত স্বাদু, সংগ্রাহি, শীতবীৰ্য্য, লঘু, মেধাবর্দ্ধক ; তক্রাংশের
সংযোগ হেতু ইহা কিঞ্চিৎ কষায়ান্নরস ।

নবনীতবৰ্গ—ভাবপ্রকাশ ।

“গব্যং যুতং বিশেষেণ চক্ষুষ্যং বৃষ্যমগ্নিকৃৎ ।

স্বাদুপাকরসং শীতং বাতপিত্তকফাপহং ॥

মেধালাবন্যক, স্তোজন্তেজোবৃদ্ধিকরং পরং ।

অলপ্পী পাপরক্ষোন্নং বয়সং স্থাপকং গুরু ॥

বলাং পবিত্রমাযুষ্যং হুমজ্জলাং রসায়নং ।

হৃগন্ধং রোচনং চারু সৰ্ব্বাজ্যোবু গুণাধিকম্ ॥”

গব্যযুত চক্ষুর বিশেষ হিতকর, বৃষ্য, অগ্নিবর্দ্ধক, স্বাদুপাকরস, শীতবীৰ্য্য,
বাতপিত্ত-কফ-নাশক, মেধালাবন্যকাস্তিওজঃ ও তেজোবৃদ্ধিকর, অলপ্পী পাপ ও
রক্ষোন্ন, বয়স্থাপক, গুরু, বলকর, পবিত্র, আয়ুধর, হুমজ্জলা, রসায়ন, হৃগন্ধ
এবং রোচক । সৰ্ব্বপ্রকার যুতের মধ্যে গব্য যুত উৎকৃষ্ট ও অধিক গুণশালী ।

“মাহিবন্ত যুতং স্বাদু পিত্তরক্তানিলপহং ।

শীতলং স্নেহলং বৃষ্যং গুরু স্বাদু বিপচ্যতে ॥”

মহিব-যুত স্বাদু, পিত্তরক্ত ও বায়ু নাশক, শীতল, স্নেহকর, বৃষ্য, গুরু ও
স্বাদু বিপাক ।

মৃতবৰ্গ—ভাবপ্রকাশ ।

ছানা যথোচিত পরিমাণে খাইলে মাছ মাংস খাইবার প্রয়োজন হয় না । ছানা, মাছ মাংস অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর এবং সস্তা । অথচ মাছ মাংসের মধ্যে যে সকল অনিষ্টকর পদার্থ থাকে, ছানার মধ্যে তাহা থাকে না । আমাদের দেশে বাঁহার মাছ মাংস ভক্ষণ করেন না, তাঁহাদের অধিক পরিমাণ ছানা ব্যবহার করা উচিত ।

আয়ুর্বেদে ছানা ধারক, গুরু ও রুক্ষ বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে ।

দুগ্ধের সহিত গোয়ালারা অপরিষ্কৃত জল মিশ্রিত করে বলিয়া এবং রুক্ষ গরুর দুধ হইলে, উহা হইতে কতিপয় উৎকট সংক্রামক রোগের বীজ মনুষ্য-শরীরে প্রবেশ করিবার সম্ভাবনা আছে । দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া পান করিলে এই বিপদ হইতে অব্যাহতি লাভ করা যায় । দুগ্ধে যে ভাইটামিন থাকে, ফুটাইয়া লইলে উহা কতকপরিমাণে নষ্ট হয় বটে, কিন্তু তথাপি এদেশে দুগ্ধ না ফুটাইয়া পান করা উচিত নহে ।

গুরু দুধ না খাইয়া উহার সহিত পাউরুটি বা ভাত মিশ্রিত করিয়া খাইলে অধিক উপকার লাভ করা যায় । দুধ ও পাউরুটি একত্রে অতি উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য ।

মন্তব্য * ।—আমরা বাজারে যে মাছ ক্রয় করি, অঁইস,কাঁটা হিসাবে তাহা হইতে শতকরা প্রায় ৫০।৬০ ভাগ পরিত্যক্ত

• “রোহিতঃ সর্বমৎস্যানাং বরো বৃষ্যোহর্দিষ্ঠাঙ্গিভিঃ ।

কষায়ানুরসঃ ষাছুর্বাভয়ো নাতিপিত্তকৃৎ ।

উর্দ্ধজক্রগতান্ রোগান্ হন্তাৎ রোহিতমুৎকং ॥”

রোহিত-মৎস্য সকল মৎস্য অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ । ইহা বৃষ্য, অর্দিষ্ঠ নাশক,

হয়। তাজা মাছ সর্বদা ব্যবহার করা উচিত; পচা মাছ কখনই ব্যবহার করা উচিত নহে। রুই, কাংলা, বাটা মোরলা, কই, মাগুর, শিঙী প্রভৃতি মৎস্য সুপাচ্য ও বলকারক। ইলিশ মাছে তৈলের ভাগ অধিক থাকে বলিয়া উহা অপেক্ষাকৃত দুস্পাচ্য। পার্শে, ভেটকি, টেংরা, ভাঙন প্রভৃতি মৎস্য মুখরোচক কিন্তু ছোট ছোট রুই কাংলার ত্রায় সুপাচ্য নহে। ক্ষুদ্র মৎস্য রুচিকর, লঘুপাক ও বলবর্ধক।

চিংড়ি ও কাঁকড়া মৎস্য-শ্রেণীভুক্ত নহে এবং মুখরোচক হইলেও

কষায়ামুরস, স্বাদু, বাতঘ্ন ও নাতিপিত্তকর। রোগিতের মণ্ড উৰ্দ্ধ্বক্রগত রোগ-নাশক।

“ইলিশো মধুর স্নিগ্ধোরোচনো বলিবর্ধনঃ।

পিত্তহং কফকৃৎ কিঞ্চিল্লঘুবুযোহনিলঃপহঃ॥”

ইলিশ মৎস্য মধুর, স্নিগ্ধ, রোচক, অগ্নিবর্ধক, পিত্তহং, কফকৃৎ, কিঞ্চিৎ লঘু, বৃষ্য, বায়ু-নাশক।

“ভকুরো মধুরঃ শীতো বৃষ্য স্নেহকরেঃ গুরুঃ।

বিষ্টভজনকচাপি রক্তপিত্তহরঃ স্মৃতঃ॥”

ভাকুর বা ভেটকি মাছ মধুর রস, শীতগাধা, বৃষ্য, স্নেহকর, গুরুপাক, বিষ্টভাজনক ও রক্তপিত্ত-নাশক।

“কবিক মধুরা স্নিগ্ধা কফঘ্না রুচিকারিণী।

কিঞ্চিৎ পিত্তকরী বাতনাশিনী বহ্নিবর্দ্ধিনী॥”

কবিকা বা কই মাছ মধুর রস, স্নিগ্ধ, কফঘ্ন, রুচিকারক, কিঞ্চিৎ পিত্তকর, বাত-প্রশমক ও অগ্নিবর্ধক।

সুপাচ্য নহে । লোণা মাছ ও শুক (শুটকি) মাছ পূর্ব বান্ধালায় অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হয় । ইহারা তাজা মাছের ত্রাস্য সুপাচ্য ও পুষ্টিকর নহে । মাছের ডিম পুষ্টিকর ও বলকারক খাদ্য । তপসে মাছ গ্রীষ্মকালে আমের সময়ে আমদানি হয় বলিয়া ইহার নাম Mango fish । ইহা খাইতে রুচিকর কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাক ।

মাছ বা মাংস অধিক সিদ্ধ হইলে উহার মধ্যস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান জমাট বাধিয়া অধিক কঠিন হইয়া অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য হয় এবং উহার সারাংশ কিয়ৎপরিমাণে জলের সহিত নির্গত হইয়া যায় । এ জন্ত মাছের সহিত উহার ঝোলও ভক্ষণ করা উচিত ।

“মৎস্তরো বাতহৃৎলো ব্যা কফকরো লঘুঃ ।”

মাগুর মাছ বাতনাশক, বলকর, ব্যা, কফজনক ও লঘু ।

“শুকীতু বাতশমনী স্নিগ্ধা স্নেহ-প্রকোপনী ।

রসে তিস্তা কষায়চলঘী রুচ্যা স্মৃতাঃ বুধৈঃ ॥”

শিকী মাছ বাতপ্রশমক, স্নিগ্ধ, স্নেহপ্রকোপক, তিস্তকষায়রস, লঘু ও রেচক ।

“কুল্লমৎস্যোঃ স্বাদুরসো দোষত্রয় বিনাশনাঃ ।

লঘুপাকো রুচিকরো বলদায়ে হিতমতাঃ ॥”

কুল্ল মৎস্য স্বাদুরস, ত্রিদোষ-নাশক, রুচিকর, লঘুপাক; এবং বলবর্দ্ধক । ।

“শুক মৎস্যো নবা বল্যা দুর্জরা বিড়বিবন্ধিনঃ ॥”

শুক (শুটকি) মৎস্য বলকর, দুর্জর ও মলবিবন্ধক ।

মৎস্তবর্ণ—ভাবপ্রকাশ ।

আমরা সচরাচর অল্প তৈলে মাছ ভাজিয়া থাকি । ইহাতে মাছ ঠিক থাকে না । ফুটন্ত ছাঁকা তেলে কাঁচা মাছ ফেলিয়া দিয়া ২।৩ মিনিটের মধ্যে উহাকে তুলিয়া লইলে মাছের সারাংশ কিছুমাত্র নষ্ট হয় না এবং উহা অধিক কঠিন হয় না, স্নতরাং মুখরোচক ও সুপাচ্য হইয়া থাকে ।

মাছ বা মাংসের ব্যঞ্জন প্রস্তুত করিতে হইলে উহাকে প্রথমতঃ ফুটন্ত জলে কয়েক মিনিটের জন্ত ফেলিয়া দিতে হইবে ; পরে হুহু জ্বলে সিদ্ধ করিয়া ব্যঞ্জন প্রস্তুত করা উচিত ।

মৎস্ত ভক্ষণ করিলে বাত হয় না, রাজবল্লভ এই কথা নির্দেশ করিয়াছেন :—

“মৎস্তাশিনো ন বাধস্তে রোগাবাতসমুদ্ভবা ।”

পূর্বে অনেকে বিশ্বাস করিতেন যে মাছে বেশী পরিমাণে ফস্ফরস্-ঘটিত লবণ থাকে, এজন্য যাহারা মস্তিষ্ক অধিক চালনা করেন, মৎস্ত তাঁহাদের পক্ষে একটা প্রশস্ত খাদ্য । এক্ষণে অনেকে এই মতের মূলে কোন সত্য আছে বলিয়া বিশ্বাস করেন না । তবে মাছ পুষ্টিকর ও সহজে পরিপাক হয় বলিয়া উহা মস্তিষ্কের পক্ষে বলকারী খাদ্য । এ দেশে যাহাদের মানসিক পরিশ্রম অধিক অথচ শারীরিক পরিশ্রম সামান্য মাত্র, তাঁহাদের শরীর ও মাখনজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ কমাইয়া কিঞ্চিদধিক পরিমাণ মৎস্ত, মাংস, ছানা, ডিম, দুধ প্রভৃতি ছানাভাতীয় খাদ্য গ্রহণ করা উচিত ।

আজকাল টিনের কোটার মাছ (Tinned fish) অনেকে ব্যবহার করিয়া থাকেন । বলা বাহুল্য যে তাজা মাছের তায় ইহা পুষ্টিকর নহে এবং অনেক সময়ে বিকৃত হইয়া বিষাক্ত হইয়া পড়ে ।

তাজা মাছের গা টিপিলে আঙ্গুল বসে না । উহার শরীর আড়ষ্ট, চক্ষু উজ্জ্বল ও ফুল্কো লাল থাকে এবং উহাতে কোনরূপ দুর্গন্ধ পাওয়া যায় না ।

মাংস * ।—মাংসে অস্থি ইত্যাদি হিসাবে শতকরা প্রায় ২০ ভাগ বাদ যায়। আয়ুর্বেদমতে সকল মাংসই বাতহর, বৃংহণ, বলপুষ্টিকারক, প্রীতিজনক, গুরু, হৃদয়, মধুররস ও মধুর-বিপাক । মাংস একটি উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য এবং ইহা মুখ-রোচক ও উত্তেজক বলিয়া পৃথিবীর সর্বত্রই ইহার ব্যবহার প্রচলিত । রুগ্ন জন্তুর মাংসের ব্যবহার একেবারেই নিষিদ্ধ । নিতান্ত লীর্ণ বা অতি স্থলকায় প্রাণীর মাংস উপকারী নহে । মাংস

* “গোমাংসং মৃগকৃৎ স্নিগ্ধং পিত্তশ্লেষ্মবিবর্জনং ।

বৃংহণং বাতহৃৎ বল্যমপথ্যং স্টীনসপ্রণুং ॥” ৩

গোমাংস অতি গুরুপাক, স্নিগ্ধ, পিত্তশ্লেষ্মবর্জক, বৃংহণ, বাতনাশক, বলকর, অপথ্য ও স্টীনস-নাশক ।

“কুকুটো বৃংহণঃ স্নিগ্ধো বীৰ্য্যোক্ষোহনিলহৃৎ গুরুঃ ।

চক্ষুর্য্য গুরুকককৃৎ বল্যো বৃধ্যঃ কষায়কঃ ॥”

কুকুটমাংস বৃংহণ, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, বায়ুনাশক, গুরু, নেত্রহিত, গুরুকারক, ককবর্জক, বলপ্রদ, বৃধ্য ও কষায় ।

অধিক রক্তবর্ণ বা বেশী ফেকাসে হওয়া উচিত নহে। মাংস টিপিয়া নরম বোধ হইলে অথবা উহার কোন স্থানে জীবৎ সবুজ রং দেখা দিলে উহা বিকৃত হইতে আরম্ভ হইয়াছে, বুঝিতে হইবে। তাহা মাংস স্থিতিস্থাপক এবং উহাতে কোনরূপ দুর্গন্ধ অনুভূত হয় না।

আয়ুর্বেদে গোমাংস অপথ্য বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে। গরু, শূকর প্রভৃতি কতকগুলি প্রাণীর মাংসে অনেক সময়ে নানাবিধ

“হাগমাংসং লঘু মিষ্টং স্বাদুপাকং ত্রিদোষহুং।

নাতিশীতমদাহি স্যাৎ স্বাদু পীনসনাশনং।

পরং বলকরং রুচ্যং বৃংহণং বীর্ঘ্যবর্দ্ধনম্॥”

হাগমাংস লঘু, মিষ্ট, স্বাদুপাক, ত্রিদোষহন, নাতিশীতবীর্ঘ্য, অদাহী, স্বাদুরস, পীনসনাশক, অতি বলকর, রোচক, বৃংহণ ও বীর্ঘ্যবর্দ্ধক।

“মেঘস্য মাংসং পুষ্টিসাৎ পিত্তশ্লেষ্মকরং॥”

মেঘমাংস পুষ্টিকর, পিত্তশ্লেষ্মজনক ও গুরুপাক।

“মাংসং নিষ্কাসিতাণ্ডস্যাচ্ছাগস্য কফকুং গুরু।

শ্রোতঃশুদ্ধিকরং বল্যং মাংসদং বাতপিত্তহুং॥”

নিষ্কাসিতাণ্ড ছাগের অর্থাৎ বাসীর মাংস কফজনক, গুরুপাক, শ্রোতঃশুদ্ধিকর, বলপ্রদ, মাংসবর্দ্ধক ও বাতপিত্তনাশক।

“অজান্নতস্য বালস্য মাংসং লঘুতরং স্মৃতং।

হৃদ্যং অরহরং শ্রেষ্ঠং স্নেহদং বলদং ভূশম্॥”

ছাগশিশুর মাংস অতি লঘুপাক, হৃদ্য, অরহর, অতিস্নেহকর, অতি বলবর্দ্ধক ও শ্রেষ্ঠ।

মাংসবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

কুমির ডিম অথবা যক্ষ্মা-রোগের বীজ নিহিত থাকিতে দেখা যায় ।
এরূপ মাংস ভক্ষণ করিলে ঐ সকল রোগে আক্রান্ত হইবার
সম্ভাবনা । মাংস সুস্বাদু হইলে এই সকল ডিম ও বীজ নাশ প্রাপ্ত
হয় । তরুণ-ছাগ-মাংস আয়ুর্বেদে বিশেষ ভাবে প্রশংসিত হইয়াছে ।
যতদূর জানা গিয়াছে, ছাগ-মাংসে যক্ষ্মা-রোগের বীজ থাকে না,
সুতরাং অপর সকল জীবের মাংস অপেক্ষা ছাগ-মাংসের ব্যবহার
প্রশস্ত । মেঘ-মাংস ছাগমাংস অপেক্ষা গুরুপাক ।

সাধারণতঃ শস্তভোজী পক্ষীর মাংস আয়ুর্বেদে পশু-মাংস
অপেক্ষা লঘু কিন্তু বাতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে । কুকুট-মাংসে
ছানাঙ্গাতীয় উপাদান অধিক এবং চর্কি অল্প থাকে । মৎস্তাশী
পক্ষীগণের মাংস পিত্তকর, বাতঘ্ন এবং গুরুপাক বলিয়া নির্দিষ্ট
হইয়াছে । বৃদ্ধ বা শিশু জীবের মাংস সম্যক্ পুষ্টিকর বা
স্বাস্থ্যপ্রদ নহে । মাংসে অধিক চর্কি থাকিলে স্থলদেহ ব্যক্তির
পক্ষে উহা নিষিদ্ধ ।

সিদ্ধ মাংস, ঝলসান বা দধি মাংস অপেক্ষা সহজে পরিপাক
হইলেও উহা শেষোক্ত মাংসের ত্রায় সারবান নহে । ঝোল
বাদ দিয়া সিদ্ধ মাংস ভক্ষণ করিলে কতক পরিমাণ সারাংশ
অথবা পরিত্যক্ত হয় ।

মাংসের সহিত অধিক ঘৃত বা মসলা ব্যবহার করিলে উহা
নিত্যস্ত গুরুপাক হয় ।

মাছ বা মাংসে যাহাতে মাছি বসিতে না পারে, তাহার

সুবন্দোবস্ত করা উচিত । পাতলা কাপড় বা সূক্ষ্ম লৌহজাল-নির্মিত আবরণের মধ্যে মাছ, মাংস রাখিলে উহাতে মাছি বসিতে পারে না, অথচ উহার চতুর্দিকে বায়ু-সঞ্চালনের কোন ব্যাঘাত জন্মে না ।

ডিম্ব ।—ডিম্ব অতি পুষ্টিকর খাদ্য । আবুর্বেদে পক্ষিডিম্ব নাতিশিথ, বৃষ্য, স্বাহুপাক, স্বাহরস, বাতয়, অতি গুরুজনক ও গুরুপাক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । কাঁচা ডিম অপেক্ষা অল্প সিদ্ধ ডিম সহজে পরিপাক হয় । ডিম বেশী সিদ্ধ করিলে গুরুপাক হয় । অনেকের ধারণা যে হাঁসের ডিম অধিক পরিমাণে খাইলে বাত-রোগ উৎপন্ন হয়, মুরগীর ডিমে এই দোষ ঘটে না ; এই বিশ্বাসের মূলে কোন সত্য আছে বলিয়া মনে হয় না । মাছ মাংসে এক প্রকার দূষিত পদার্থ (Purin bodies) থাকে, ডিমে তাহা থাকে না । যে সকল খাদ্যে পুৰ্বেক্ত দূষিত পদার্থ থাকে, তাহা বাত-রোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ । এই কারণে ডিম্ব বাত-রোগীর পক্ষে নিষিদ্ধ খাদ্য নহে । পচা ডিমের ব্যবহার একেবারেই নিষিদ্ধ ।

ডিম ভাল কি না দেখিয়া লইতে হইলে অর্কসের জলের সহিত ১ ছটাক লবণ মিশ্রিত করিয়া উহাতে ডিম ছাড়িয়া দিতে হইবে ; যে ডিম ডুবিয়া যাইবে, তাহা বিকৃত হয় নাই বলিয়া জানিবে ।

ডিমে যথেষ্ট পরিমাণ ছানাজাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান থাকে । আমরা এদেশে ভাত রুটীর উপর অধিক নির্ভর করিয়া

থাকি ; এরূপ খাদ্যের সহিত ডিম খাইলে ছানা ও মাখন-
জাতীয় উপাদানের অভাব হয় না। আমাদের দেশে
ছাত্র-মণ্ডলীর খাদ্যের মধ্যে ডিমের অধিক প্রচলন হইলে
ভাল হয় ।

চাউল *।—ইহা ভারতবর্ষের অধিকাংশ লোকের নিত্য
ব্যবহার্য খাদ্য । অন্ন অগ্নিকর, পথ্য, তৃপ্তিজনক, রোচক ও লঘু।
বঙ্গদেশ, আসাম, উড়িষ্যা ও মাদ্রাজ প্রদেশবাসীরা ভাত, মুড়ি,
চিড়া, খই, চালভাজা প্রভৃতি কোন না কোন আকারে প্রত্যহ
চাউল ব্যবহার করিয়া থাকেন । মুড়ি, চিড়া, খই ভাতের অপেক্ষা
সারবান খাদ্য । যাহাদের অবস্থা সচ্ছল নহে, তাঁহারা মুড়ি, মটর বা
ছোলাভাজা ও নারিকেল জলখাবারের জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকেন ।
ইহা কতি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা । সাধারণ গৃহস্থের বাটীতে বাজারের
খাবারের পরিবর্তে জলখাবারের জন্ত এই ব্যবস্থা হইলে ভাল হয় ।
চাউলের মধ্যে শর্করাজাতীয় দ্রব্যের অংশই অধিক ; ছানাজাতীয়,
মাখনজাতীয় ও লবণজাতীয় উপাদান অল্প পরিমাণে বিদ্যমান
থাকে । এজন্ত ভাতের সহিত যথাপরিমাণ ডাল, মাছ বা মাংস,

* “শালয়ো মধুরাঃ মিষ্ণা বলাবদ্ধাবর্জসঃ ।

কবারা লঘবো রচ্যাঃস্বৰ্যা বুধ্যাশ্চ বৃংহণাঃ ।

অন্নানিলককাঃ শীতাঃ শিত্তরা মুত্রলাভধা ॥”

শালি খাদ্য সকল মধুর, কবাররস, মিষ্ণ, বলকর, বদ্ধ ও অন্নমলজনক, লঘু-
পাক, কচিপ্রদ, স্বরহিত, বুধ্য, বৃংহণ, অন্ন বাত-কককারক, শীতবীৰ্য্য, শিত্তর ও
মুত্রকারক ।

ডিম্ব, স্নাত বা তৈল অথবা দুধ না খাইলে চলে না। আমরা ভাতের ফেন ফেলিয়া দিয়া উহার কিয়দংশ সারভাগ অযথা পরিত্যাগ করিয়া থাকি। আয়ুর্বেদে সফেন অন্ন সাধারণ অন্ন অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর, গুরু, অরুচ্য ও কফপ্রদ এবং ভাতের ফেন উষ্ণ ও বিশদ অন্নগুণশালী বলিয়া উক্ত হইয়াছে; কোন কোন স্থানে দরিদ্র লোকে প্রত্যহ ফেন পৃথকভাবে গ্রহণ করিয়া থাকে। নূতন চাউল সুপাচ্য নহে; চাউল অন্ততঃ ছয় মাসের পুরাতন না হইলে উহা ব্যবহার করা উচিত নহে। চাউলের গুণ এই যে উহা সকল প্রকার শ্বেত-সার-ঘটিত খাত্ত অপেক্ষা সহজে পরিপাচ্য।

সিদ্ধ ও আতপ চাউলের মধ্যে আতপ চাউল অধিক পুষ্টিকর। “বালাম” চাউল দেশী চাউল অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পুষ্টিকর কিন্তু তত মুখরোচক নহে।

“লাজাঃ স্যাম ধূরাঃ শীতা লঘবো দীপনাশ তে।

অন্নমূত্রমলা রুক্ষা বল্যাঃ পিত্তকফচ্ছিদাঃ।

ছর্দ্যাসিয়ারদাহাশ্র মেহমেদন্তুবাগহাঃ ॥”

এই মধুররস, শীতবীৰ্য্য, লঘু, অগ্নিদীপক, অন্নমলমূত্রজনক, রুক্ষ, বলকর, পিত্তকফনাশক এবং বমি-অতিসার-দাহ-রক্তদুষ্টি-মেদঃ ও তৃক্ষ-প্রশমক।

“পৃথুকা গুরুবো বাতনাশনাঃ স্নেহমা অপি।

সন্ধীয়া বৃংহণা বৃষা বল্যা ভিন্নমলানাশতে।”

পৃথুক (চিড়া) গুরুপাক, বাতনাশক ও স্নেহকর। চিপিটক দুধের সহিত খাইলে বৃংহণ, বৃষা, বলকর ও মলভেদক হয়।

পূর্ববাকালী ও বোম্বাই প্রদেশে যে চাউল জন্মে, তাহা অল্প সকল প্রকার চাউল অপেক্ষা অধিক সারবান ।

বেশী ছাঁটা চাউলে লবণ-জাতীয় পদার্থ ও ভাইটামিন্‌ নিতান্ত কম থাকে, এজন্য ইহা সমধিক পুষ্টিকর নহে । ইহা বেশীদিন ব্যবহার করিলে “বেরিবেরি” নামক এক প্রকার রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।

দাল * ।—দাল সুসিদ্ধ না হইলে দুপাচ্য হইয়া থাকে । দাল যত অধিক সিদ্ধ হইয়া গলিয়া যাইবে, ততই উহা সুপাচ্য হইবে । দাল পৃথক্, জলপৃথক্ থাকিলে উহা সহজে পরিপাক করা যায় না । দাল একপভাবে সিদ্ধ করিতে হইবে যে উহার মধ্যে একটাও বীজ দেখা যাইবে না । দাল একপ ভাবে প্রস্তুত হইলে উহার শতকরা ৯২ ভাগ সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । দাল সিদ্ধ করিবার

* “মুদগাঃ কৃষ্ণে। লঘুগ্রাহী কফপিত্তহরে। হিমঃ ।

স্বাদুন্নানিলো নেত্র্যোঃ জরয়ো বনজস্তথা ।”

মুগ কৃষ্ণ, লঘুপাক, মলসংগ্রাহক, কফপিত্তহর, শীতবীৰ্য্য, স্বাদুন্ন, অল্প বাতজনক, নেত্রহিত ও জরয় ।

“মামো গুরুঃ স্বাদুপাকঃ স্নিগ্ধো রুচ্যোহনিলাপহঃ ।

প্রংসনস্তর্পণো বলঃ স্ত্রুলো বৃহৎ পরঃ ॥

ভিন্নমূত্রমলঃ স্ত্রুলো মেদপিত্তকফপ্রদঃ ।

শুদকীলার্দ্ধিতবাস-পত্তিশূলানি নাশয়েৎ ॥”

মামকলায়, গুরু, স্বাদুপাক, স্নিগ্ধ, রুচিজনক, বাতনাশক, প্রংসন (রেচন), তর্পণ (ভৃষ্টিকর), বলপ্রদ, স্ত্রুলজনক, অতি বৃহৎ, মলমূত্রভেদক, শুণ্যবর্দ্ধক, মেদপিত্তকফপ্রদ এবং অর্প-অর্দ্ধিত-বাস ও পত্তিশূলনাশক ।

সময় ক্রমাগত ঘুটিয়া দিলে উহার বীজ পৃথক্ থাকে না। দালের সমস্ত খোসা বাদ দিয়া রন্ধন করা উচিত; দালের খোসা আমরা পরিপাক করিতে পারি না। মুগের দাল রোগীর সুপথ্য। অনেক চিকিৎসকের মতে খেসারির দাল বহুদিন ব্যবহার করিলে এক প্রকার বাতব্যাধি উৎপন্ন হইয়া থাকে; এই রোগকে ইংরাজীতে লেথরিজম্ (Lathyrism) কহে। মসুর দালে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে; অপর দাল অপেক্ষা মসুর, মুগ ও ছোলার দাল অধিক সারবান। গ্রীষ্মকালে কলাই দালের ব্যবহার প্রশস্ত।

দাল সিদ্ধ করিবার সময়ে অল্প পরিমাণ গুঁড়া সোড়া উহার সহিত মিশাইয়া দিলে উহা সহজে সুসিদ্ধ হয়।

মাছ ও মাংস অপেক্ষা দালের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে বিद्यমান আছে। যাহারা নিরামিষভোজী, তাঁহাদের পক্ষে রুটী বা ভাতের সহিত যথাপরিমাণ দালের ব্যবহার

“মসুরো মধুরঃ পাকো সংগ্রাহী শীতলো লঘুঃ ॥

ককপিষ্টাশ্চিজং রক্ষো বাতলো হরনাশনঃ ॥”

মসুর মধুর পাক, মল সংগ্রাহী, শীতল, লঘু, রক্ষ, বাতকর এবং ককপিষ্ট-রক্ত ও হর-নাশক।

আঢ়কী ভুবরারক্ষঃ মধুরা শীতলা লঘুঃ ।

গ্রাহিণী বাতজননী বর্ণ্যা পিত্তককশ্চিজং ॥”

অড়হর (আঢ়কী, ভুবরী) কষায়-মধুর-রস, রক্ষ, শীতবীৰ্য্য, লঘু, মল-সংগ্রাহী, বাতজনক, বর্ণকর এবং পিত্তকক-রক্ত-নাশক।

অবশ্য প্রয়োজনীয় । সাধারণ ভাবে দাল রান্না ব্যতীত ধোকা, বড়া, বড়ি, পাপর, কচুরী, ডালপুরী, পিঠা, সরুচাকলি, বেশমের প্রস্তুত বিবিধ সামগ্রী এবং জিলাপি, বদে, মিঠাই, মুগের লাড়ু, দরবেশ প্রভৃতি নানা প্রকার রুচিকর খাণ্ডের আকারে দাল এদেশীয় লোকের দ্বারা প্রতাহ ব্যবহৃত হইয়া থাকে । একই পদার্থ নানা আকারে গ্রহণ করিলে তাহাতে অধিক রুচি হয় । দাল ও চাউল একত্রে সিদ্ধ করিয়া “খিচুড়ি” প্রস্তুত হইয়া থাকে । খিচুড়িতে চাউলের সারাংশ কিছুমাত্র পরিত্যক্ত হয় না । এদেশে তাহাদের পরিবর্তে “খিচুড়ির” ব্যবহার যত অধিক প্রচলিত হয়,

“চনক শীতলো রুক্ষঃ পিত্তরক্তকফাপহঃ ।

লঘুঃকষায়ো বিষ্টভী বাতলো জ্বরনাশনঃ ॥”

ছোলা শীতবীৰ্য্য রুক্ষ, পিত্তরক্ত-কফনাশক, লঘু, কষায়, বিষ্টভী, বাতজনক ও জ্বর-নাশক ।

“কলায়ো মধুরঃ স্বাদুঃ পাকে রুক্ষশ্চশীতলঃ ।”

কলায় (মটর) মধুররস, মধুরবিপাক, রুক্ষ ও শীতল ।

“ত্রিপুটো মধুরভিত্তিস্তবরো রুক্ষগোভূষণঃ ।

কফপিত্তহরো রুচ্যা গ্রাহকঃ শীতলস্তথা ।

কিন্তু খঞ্জদপপ্লুতকারী বাতাতিকোপনঃ ॥”

ত্রিপুট (খেসারি) মধুরভিত্তি কষায় রস, অতিরুক্ষ, কফপিত্তহর, রোচক, মলসংগ্রাহক ও শীতল । কিন্তু ইহা, খঞ্জদ এবং প্লুতাকারক এবং বায়ুর অতি প্রকোপক ।

ততই মঙ্গলকর, কারণ খিচুড়ি * ডাল ভাতের অপেক্ষা সারবান ও মুখরোচক খাত্ত। অনেকের ধারণা খিচুড়ি ছুপাচ্য খাত্ত। খিচুড়ি লোভ বশতঃ অধিক পরিমাণে না খাইলে উহা ছুপাচ্য হয় না। তবে খিচুড়ি অধিক মসলা ও ঘি মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা উচিত নহে।

অধিক দিনের পুরাতন দাল স্নসিদ্ধ হয় না, স্নতরাং উহা স্নপাচ্যও নহে।

ময়দা আটা ইত্যাদি + ।—পশ্চিম অঞ্চলের লোক ভাতের পরিবর্তে আটার রুটী ব্যবহার করিয়া থাকেন। বঙ্গদেশেও সহরে অনেকে রাত্রিতে ময়দা বা আটার রুটী ভক্ষণ করেন। “হাতে

* “কুশরা শুক্লা বলা। গুরু শিত্তকরপ্রদ।

দুর্জ্বর। বুদ্ধি দিষ্টম মলমুক্তকরী স্মৃত।”

কুশরা (খিচুড়ি) গুরুজনক, বলকারক, গুরুপাক, শিত্তকরবর্দ্ধক, দুর্জ্বর, বুদ্ধিপ্রদ, বিষ্টকরক ও মলমূল প্রবর্তক।

† “গোধুমো মধুরঃশীতো। বাতপিত্তহরো গুরুঃ।

ককপুত্রপ্রদো বলাঃ স্নিগ্ধঃ সন্ধানকৃৎ সরঃ ॥

জীবনো বৃংহণে। বর্ণো ব্রণো রুচ্যঃ স্থিরত্বকৃৎ ॥”

গম মধুরস, শীতবীৰ্য্য, বাতপিত্তহর, গুরুপাক, ককপুত্রপ্রদ, বলকর, স্নিগ্ধ, শুণ্যসংযোজক, সারক, জীবনহিত, বৃংহণ, বর্ণপ্রসাদক, ব্রণহিত, রুচিকর এবং দেহের দৃঢ়তা সম্পাদক।

খাত্তবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

ময়দার সহিত ঘৃত মিশ্রিত করিয়া যে খাত্ত (লুচি প্রভৃতি) প্রস্তুত হয়, তাহার সম্বন্ধে এইরূপ লিখিত হইয়াছে—

গড়া” রুটি অপেক্ষা পাঁউরুটি সুপরিপাচ্য । “হাতে গড়া” রুটি যদি ভাল করিয়া ভাজা ও সেকা না হয়, তাহা হইলে উহার মধ্যে খেত-সারের (Starch) অনেক দানা অভয় অবস্থায় থাকিয়া যায়, সুতরাং উহা হুপাচ্য হয় । লুচি যদি ভালরূপে ভাজা হয়, তাহা হইলে উহা রুটি অপেক্ষা অনেক সময়ে সুপাচ্য হয়, কারণ লুচির মধ্যে খেত-সারের দানাগুলি অত্যন্ত ঘূতে ভাজা হইয়া পরিপাচ্য হইয়া থাকে । তবে লুচির মধ্যে ঘূতের অংশ অধিক থাকে বলিয়া সাধারণতঃ উহা রুটি অপেক্ষা হুপাচ্য । স্থলবিশেষে ময়দা অপেক্ষা আটার ব্যবহার প্রশস্ত । আটার মধ্যে ভূসি থাকে বলিয়া উহার ব্যবহারে কোষ্ঠকাঠিন্য দূরীভূত হয় । উৎকৃষ্ট ময়দা খেতবর্ণ । ময়দাতে যত অধিক ভূসি মিশ্রিত থাকে, ততই উহার বর্ণ মলিন হয় ও উহা অপেক্ষাকৃত হুপাচ্য হইয়া থাকে । যাতা-ভাজা

“সন্নেহা স্নেহসিজান্দ ভক্ষ্য। গোধূম সম্ভবাঃ ।

গুরুবস্তপর্ণা হৃত্য। বলোপচয়বর্দ্ধনাঃ ॥”

রাজবল্লভ ।

“তিলে! রসে কটুভিজ্ঞে। মধুরন্তু বয়ো গুরুঃ ।

বিপাকে কটুকষাঃ স্নিগ্ধোক্ষঃ কফপিত্তহুং ।

বলঃ কেশ্চে। হিমস্পর্শ স্বেচ্যঃ শুশ্চে। ব্রণেহিতঃ ।

দন্তোঃহস্তমুত্রকৃদ গ্রাহী বাতশ্লোহগ্নিমতিপ্রঃ ॥”

তিল কটু তিক্ত মধুর ও কষায় রস, গুরু, স্বাদুকটুবিপাক, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য, কফপিত্তহর, বলকর, কেশহিত, হিমস্পর্শ, ত্বক্প্রদাদক, শুষ্কজনক, ব্রণে

আটাতে (Whole meal flour) কলের ময়দা অপেক্ষা ছানা-জাতীয় ও লবণজাতীয় উপাদান কিঞ্চিদধিক পরিমাণে থাকে বলিয়া উহা ময়দা অপেক্ষা কিঞ্চিৎ গুরুপাক হয় । তবে উহা খাইতে ভাল এবং যাহাদের সহজে মলত্যাগ হয় না, তাঁহাদের পক্ষে উহা উপকারী । কলের ধব্ধবে শাদা ময়দাতে ভাইটামিন্ থাকে না, এজন্য কলের ময়দা অপেক্ষা যাতাভাঙ্গা আটার ব্যবহার প্রশস্ত । স্নুজী, ময়দা ও আটা অপেক্ষা অধিকতর সুপাচ্য বলিয়া রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয় ।

রুটী, ভাত অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকর খাণ্ড বলিয়া, ছাত্রাবাস-সমূহে একবেলা রুটীর ব্যবস্থা হইলে ভাল হয় ।

হিতকর, দস্তহিত, অন্নমাত্রকারক, মলাদি-সংগ্রাহক, বাতনাশক, অগ্নিকর ও বৃদ্ধিৎক ।

যবঃ কবায়ো মধুরঃ শীতলো লেখনো মৃদুঃ ।

ব্রণেষু তিলবৎ পথ্যো রুক্কো মেধাগ্নিবর্দ্ধনঃ ।

কটুপাকোহনভিবালী স্বর্যো বলকরো গুরুঃ ।

বহুবাতমলো বর্ণহৈর্ঘ্যকারী চ পিচ্ছিলঃ ।

কণ্ঠরোগানয়নশ্চ পিত্তমেদঃ প্রণাশনঃ ।

পীনসবাসকাশোরস্তস্ত লোহিততৃট্ প্রসূৎ ॥

যব কবায় মধুর রস, শীতবীৰ্য, লেখন, মৃদু, ব্রণসমূহে তিলবৎ হিতকারী, রুক্ক, মেধা ও অগ্নিবর্দ্ধক, কটুপাক, অনভিবালী, স্বরহিত, বলকর, গুরুপাক, বহুবাত-মলজনক, বর্ণহৈর্ঘ্যকারক, পিচ্ছিল, কণ্ঠরোগ-দ্বগ্ন-রোগ-শ্লেষ্মপিত্ত ও মেদঃ প্রণাশক, পীনসবাস-কাস-উন্নতস্ত-রক্তদুষ্টি ও পিণাসা নিবারক ।

খাত্তবর্গ—ভাবপ্রকাশ ।

সুজীর তাল প্রথমে জলে সিদ্ধ করিয়া পরে উহাতে রুটী প্রস্তুত করিলে উহা সহজে পরিপাক হয়। রোগীর পক্ষে এই প্রণালীতে প্রস্তুত রুটীর ব্যবহার প্রশস্ত (পরিশিষ্ট দেখ) ।

যবের ছাতু ময়দা অপেক্ষা হ্রস্পাচ্য। না হইলেও উহার ত্রায় মুখরোচক নহে। বাল্লির রুটী করিতে হইলে উহার সহিত কিঞ্চিৎ ময়দা মিশাইয়া লইতে হয়। বাল্লির রুটী ময়দার রুটীর ত্রায় খাইতে সুস্বাদু নহে।

তিলের মধ্যে অধিক তৈল থাকে বলিয়া উহা একটি পুষ্টিকর খাদ্য। ইহা ভিজাইয়া মাখন ও মিছুরির সহিত প্রাতে ভক্ষণ করিলে অর্শরোগের যন্ত্রণার উপশম হয়। তিল হইতে নানাবিধ মুখরোচক মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। তিলের মধ্যে কৃষ্ণ তিলই শ্রেষ্ঠ।

স্বত, তৈল* ইত্যাদি।—ইতিপূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা মাখন, স্বত, সরিসা তৈল, তিল তৈল প্রভৃতি মাখনজাতীয় পদার্থ শারীরিক তাপ ও শক্তি উৎপাদনের জন্ত খাদ্যের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকি। এই জাতীয় যাবতীয় পদার্থের মধ্যে মাখন ও স্বতই সর্বোৎকৃষ্ট। মাখনের মধ্যে যথেষ্ট ভাইটামিন্ নামক

* “দীপনং সার্বপং তৈলং কটুপাকরসং লঘু।

লেখনং স্পর্শ-বীৰ্য্যোক্ষং তীক্ষ্ণং পিত্তাস্রদূষকং ॥

ককমেদোহনিলার্ণোয়ং শিরঃ কর্ণাম্রাপহং।

কঙ্কুর্ভু ক্রিমি বিত্রকোষ্ঠ ছষ্ট্রপপ্রমুৎ ॥”

পদার্থ থাকে ; উদ্ভিজ্জ তৈলের মধ্যে ইহার অভাব দেখিতে পাওয়া যায়। মাখন, ঘৃত, সরিসা তৈল * প্রভৃতি পদার্থে নানাবিধ অখাণ্ড তৈল ও চর্বি অত্যন্ত অধিক পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে। সহর অঞ্চলে বিস্তৃত ঘৃত বা সরিসার তৈল পাওয়া ত্রুণ হইয়া উঠিয়াছে। এখন ঘৃত এত মহাঘ হইয়াছে যে গরীব লোকের পক্ষে উহা সংগ্রহ করা এক প্রকার অসম্ভব। ঘৃতে পরিবর্তে খাঁটা সরিসা তৈল, তিল তৈল, নারিকেল তৈল, চীনা বাদামের তৈল হইতে আমরা মাখন জাতীয় উপাদান সহজে এবং অপেক্ষাকৃত অল্প খরচে সংগ্রহ করিতে পারি। বাংলায় সরিসা তৈল, মাজাজে তিল তৈল এবং ত্রিবাঙ্কুর, সিংহল প্রভৃতি প্রদেশে নারিকেল তৈল খাণ্ড প্রস্তুত করিবার জন্য বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। উপাদান সম্বন্ধে ঘৃতে সহিত নারিকেল তৈলের অনেক সাদৃশ্য আছে। চীনা বাদামে যথেষ্ট পরিমাণ তৈল বিদ্যমান আছে ; ইহার বিস্তৃত ব্যবহার বাঞ্ছনীয়।

তরকারি।—তরকারির মধ্যে গোল আলু অতি উৎকৃষ্ট খাণ্ড। খোসা ছাড়াইয়া সিদ্ধ করিলে গোল আলুর পুষ্টিগুণের হ্রাস হয় এবং উহা অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য হইয়া থাকে। খোসা-

* সর্বপতৈল অগ্নিদীপক, কটুরস, কটুবিপাক, লঘু, লেখন, উষ্ণস্পর্শ, উষ্ণবীৰ্য, তীক্ষ্ণ, পিত্তরক্তদূষক এবং কফ-মেদ-বায়ু-অৰ্শ-শিরঃশূল-কর্ণরোগ-কণ্ঠ-কুষ্ঠ কৃমি-বির কোষ্ঠ ও দুষ্টত্রণ নাশক।

তৈলবর্গ—ভাবপ্রকাশ।

সমেত সিদ্ধ আলু খোসাবিহীন সিদ্ধ আলু অপেক্ষা সহজে পরিপাক হইয়া থাকে । আলু সিদ্ধ করিয়া পরে উহার খোসা ছাড়াইয়া লওয়া উচিত, নচেৎ কাঁচা আলুর খোসার সহিত কিয়ৎ পরিমাণ সার-পদার্থ পরিত্যক্ত হইয়া যায় । আলু খাইলে স্কর্ভি (Scurvy) নামক উৎকট রোগ জন্মে না ।

গোল আলু ব্যতীত ফুলকপি, বাঁধাকপি, বীটপালং, বেগুন, পটোল, কুমড়া, লাউ, মূলা, চিচিঙ্গা, করলা, পিয়াজ, পালং নটে প্রভৃতি শাক, মানকচু, ওল, সিম, বরবটী, রাস্কাআলু, কাঁচা কলা, কাঁচা পেঁপে, মোচা প্রভৃতি নানাবিধ তরকারি * ও শাক আমরা নিত্য ব্যবহার করিয়া থাকি । অধিকাংশ তরকারিতে শতকরা ৯০ হইতে ৯৫ ভাগ

* “কুম্ভাণ্ডং বৃংগং বৃষ্যং গুরুপিত্তাস্রবাতমুৎ ।

বালং পিত্তাপহং শীতং মধ্যমং কফকারকং ॥

বৃদ্ধং নাতিহিমং স্বাদু স্কারং দীপনং লঘু ।

বন্তি শুদ্ধিকরং চেতো রোগহং সর্বদোষজিৎ ॥”

বৃংহণ, বৃষ্য, গুরুশাক এবং পিত্তরক্ত-বাতনাশক । কচি কুমড়া পিত্তনাশক ও শীতবীৰ্য্য । মাঝারি কুমড়া কফকারক । পাকা কুমড়া নাতি-শীতবীৰ্য্য, স্বাদু, স্কার, অগ্নিদীপক, লঘুশাক, বন্তিশুদ্ধিকর, চিত্তবিকার ও সর্ব দোষ নাশক ।

“মিষ্টতুষ্ণীকলং হৃদ্যং পিত্তশ্লেষ্মাপহং গুরু ।

বৃষ্যং কটিকরং শ্রোত্রং ধাতুপুষ্টিবিবর্দ্ধনং ।

মিষ্ট লাউ (অলাবু) হৃদ্য, পিত্তশ্লেষ্মনাশক, গুরু, বৃষ্য, কটিকর, ধাতু ও পুষ্টিবর্দ্ধক ।

ফল থাকে এবং মাখন ও ছানাজাতীয় উপাদান অত্যন্ত কম থাকে । মানকচু, ওল, রাস্কাআলু, আলু কাঁচা কলা প্রভৃতি তরকারির মধ্যে শর্করাজাতীয় এবং বরবটী, কলাইশুঁটী, সিম প্রভৃতির মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অধিক থাকে । মানকচুর পালো কবিরাজেরা শোধ রোগে ব্যবহার করেন । কাঁঠালের বীজ একটা উৎকৃষ্ট খাদ্য । ইহাতে শতকরা প্রায় ১৩ ভাগ ছানাজাতীয় উপাদান আছে । ইহার ব্যবহার অধিকতর বিস্তৃত ভাবে প্রচলিত হওয়া উচিত । তরকারি মাট্রেই লবণজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে থাকে । টাটকা তরকারি অধিক দিন ব্যবহার না করিলে স্বর্ভি নামক রোগ উৎপন্ন হয় । টাটকা তরকারি, ফল মূল এবং লেবুর রস এই রোগের মহৌষধ ।

“চিচিণ্ডো বাতপিত্তব্রো বল্যঃ পথ্যো রুচিশ্রদঃ ।

শোষিণোহতিহিতঃ কিঞ্চিদ্ গুণৈ নুনঃ পটোলভঃ ॥”

চিচিঙ্গা বাতপিত্তনাশক, বলকর, পথ্য ও রুচিশ্রদ । শোষ-রোগীর পক্ষে তি হিতকর । ইহা পটোল অপেক্ষা গুণে কিঞ্চিৎ নূন ।

“কারবেল্লং হিমং ভেদ্যি লঘুতিক্তমনাতলং ।

অর পিত্তকফশ্রয়ং পাণ্ডুমেহকুমীন্ হরেৎ ।

তৎগুণা কারবেলী স্যাদ্ বিশেষাদ্ধীপনী লঘুঃ ॥”

কারবেলী শীতদীর্ঘ্য, ভেদক, লঘু, তিক্তরস, অন্নবাতজনক । ইহা অরপিত্তকফ-পাণ্ডু-মেহ ও ক্রিমিনাশক । উচ্ছে (কারবেলী) এই সকল গুণ ধারণ করে । ইহা বিশেষ অগ্নিদীপক ও লঘু ।

শাকের মধ্যে আমরা সচরাচর চাঁপানটে, পাং, পুঁই, কল্মী ইত্যাদি ব্যবহার করিয়া থাকি । আয়ুর্বেদে চাঁপানটে লঘু, পিত্ত-কফরক্ত-প্রশমক, মলমূত্র-নিঃসারক, রুচিকর এবং অগ্নিদীপক ; পাং বাতজনক, শ্লেষ্মকর, ভেদক, গুরুপাক এবং মদস্থাস-পিত্তরক্ত ও কফনাশক ; পুঁই স্নিগ্ধ, শ্লেষ্মজনক, বাতপিত্ত-নাশক, পিচ্ছিল, নিদ্রাজনক, গুরুকর, রক্তপিত্ত-প্রশমক, বলপ্রদ, রুচিকারক, সুপথ্য ও তৃপ্তিদায়ক এবং কল্মী স্তম্ভজনক, মধুররস ও গুরুবর্দ্ধক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । হিংচা (হেলেঞ্চ) শোথ, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্ত-নাশক এবং স্তম্ভনি ত্রিদোষ-নাশক, লঘু, স্বাদু, অগ্নিদীপক, বৃষ্য ও রোচক বলিয়া উক্ত হইয়াছে । কচি মূলাশাক তৈলাদি স্নেহ-পদার্থের সহিত পাক করিলে ত্রিদোষ-নাশক হয় ; ইহা পাচক, লঘু, রোচক ও উষ্ণবীৰ্য্য । পলতা পিত্তগ্র, অগ্নিদীপক, পাচক, লঘুপাক, স্নিগ্ধ, বৃষ্য, উষ্ণবীৰ্য্য এবং অরুকাশ ও কৃমি নাশক ।

“মহাকোশাতকী স্নিগ্ধা রক্তপিত্তানিলাপহা ।”

ধুধূল স্নিগ্ধ এবং রক্তপিত্ত ও বায়ু নাশক ।

“রাজকোশাতকী শীতা মধুরা কফবাতলা ।

পিত্তগ্রী দীপনী বাসজ্বর-কাস-কৃমি প্রণুৎ ॥”

বিদে লীতবীৰ্য্য, মধুররস, কফবাতকর, পিত্তগ্র, অগ্নিদীপক এবং বাস-
অরুকাশ ও কৃমিনাশক ।

“পটোলং পাচনং হৃদ্যং বৃষ্যং লঘুগ্নিদীপনং ।

দীপ্তিকোংহন্তি কাগ্নাং অর-বোম্বত্র-কৃমি ॥”

মোচা স্নিগ্ধ, মধুর-কষায়রস, গুরুপাক, বাতপিত্ত-রক্তপিত্ত ও বাত-প্রশমক বলিয়া আয়ুর্বেদে বর্ণিত হইয়াছে।

অনেক সময়ে তরকারির উপর কুমি, কীট ও তাহাদিগের ডিম, মাকড়সার জাল প্রভৃতি সংলগ্ন থাকিতে দেখা যায়, এজন্য তরকারি উত্তমরূপে ধৌত করিয়া রন্ধন করা উচিত।

পটোল পাচক, হৃদ্য, লঘু, অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, উষ্ণবীৰ্য্য এবং কাস-রক্ত-অর-ত্রিদোষ ও ক্রিমিনাশক।

“শিথীহৃদয়ঞ্চ মধুরং রসে পাকে হিমং গুরু।”

বল্যং দাহকরং পোক্তং শ্লেষ্মসং বাতপিত্তজিৎ ॥”

দুই প্রকার শিম রসে ও পাকে মধুর, শীতবীৰ্য্য, গুরুপাক, বলকর, দাহজনক, শ্লেষ্মবর্দ্ধক ও বাতপিত্ত-নাশক।

“শোভাজ্জন ফলং স্বাদু কষায়ং কফপিত্তমুৎ।

শূল কূঠ কয় হাস গুল্মহৃদীপনং পরম্ ॥”

শজিনাখাড়া স্বাদু, কষায়, কফপিত্তহর এবং শূল-কূঠ-কয়-হাস ও গুল্ম-নাশক। ইহা অতীব অগ্নিদীপক।

“বৃন্তাকং স্বাদু তীক্ষ্ণাকং কটুপাকমপিত্তলম্।

অর বাত বলাসয়ং দীপনং গুরুলং লঘু ॥

তদ্বালং কফ পিত্তরুৎ বৃদ্ধং পিত্তকরং গুরু ॥”

বেগুন স্বাদু তীক্ষ্ণ, উষ্ণবীৰ্য্য, কটুপাক, ঈষৎ পিত্তকর, অর-বাত-কফনাশক, অগ্নিদীপক, গুরুবর্দ্ধক ও লঘু। কচি বেগুন কফ-পিত্তনাশক এবং পাকা বেগুন পিত্তকর ও গুরু। “বেগুন পোড়া” কিঞ্চিৎ পিত্তকর, কফ-মেহ-বায়ু ও আমনাশক, লঘু ও অগ্নিদীপক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে কিন্তু উহাতে তৈল ও জবণ সংযুক্ত করিয়। খাইলে উহা স্নিগ্ধ ও গুরুপাক হইরা থাকে।

তরকারির মধ্যে মটরসুঁটি, গিম, বরবটী প্রভৃতি সুটিজাতীয় তরকারিতে ছানাজাতীয় উপাদানের অংশ অধিক থাকে, তজ্জন্ত এই সকল খাণ্ড সমধিক পুষ্টিকর । ইহাদিগের নিত্য ব্যবহার প্রশস্ত ।

পলতা, উচ্ছে, করলা প্রভৃতি তিক্ত উষ্ণিজ পদার্থ অগ্নি-বর্ধক ও পিত্ত-নিঃসারক । ইহাদিগের যথারীতি ব্যবহার পরি-পাক-ক্রিয়ার অনুকূল ।

“ভিণ্ডিশো রুচিকৃৎ ভেদী পিত্তশ্লেষ্মাপহঃ স্মৃতঃ ।

সুশীতে; বাতলে; রুক্ষো মূত্রলশ্চাম্মরী হয়ঃ ॥”

ঢেড়স রুচিকারক, ভেদক, পিত্তশ্লেষ্মনাশক, শীতবীৰ্য্য, বাতজনক, রুক্ষ, মূত্রকারক ও আম্মরীহারক ।

“শূরণো দীপনো রুক্ষঃ কষায়ঃ কণ্ডুকুৎ কটুঃ ।

বিষ্টভী বিশদো রুচ্যঃ কফার্শ কৃন্তনো লঘুঃ ।

বিশেষাদর্শসে পথ্যঃ গ্ৰীহণ্ডগ্নবিনাশনঃ ॥”

ঙল অগ্নিদীপক, রুক্ষ, কষায়, কণ্ডুজনক, কটু, বিষ্টভী, বিশদ, রোচক, কফ ও অর্শোনাশক এবং লঘুপাক । অর্শোরোগে ইহা বিশেষ পথ্য । ইহা গ্ৰীহা ও গুণ্যনাশক ।

“আলুকী বলকুৎ স্নিগ্ধা গুৰ্ব্বী হৃৎকফনাশিনী ।

বিষ্টভকারিণী তৈলে ললিতাতি রুচিপ্ৰদা ।”

সকল প্রকার আলু শীতবীৰ্য্য, বিষ্টভী, মধুর রস, গুরুপাক, মলমূত্র-নিঃসারক, রুক্ষ, হৃৎকর, রক্ত-পিত্তনাশক, কফানিলকর, বলপ্রদ, বৃষ্য ও অন্নভক্ষ্যবর্ধক ।

কাঁচা পেঁপে, মাছ মাংস প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্যের পরিপাকের সবিশেষ সহায়তা করে । কাঁচা পেঁপের মধ্যে প্যাপেন (Papain) নামক এক প্রকার পাচক পদার্থ অবস্থিতি করে ।

তেঁতুল, লেবু প্রভৃতি অল্প পদার্থ প্রতাহ অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা উচিত । ইহাদিগের সম্বন্ধে দুই চারিটা কথা পূর্বে বলা হইয়াছে ।

ফল * ।—এদেশে ঋতুভেদে নানাবিধ সুস্বাদু ফল জন্মিয়া থাকে । ফল যথারীতি ভক্ষণ করিলে রক্ত শোধিত হয় । কতকগুলি ফলের মধ্যে চিনি অধিক পরিমাণে থাকে ; সাধারণতঃ এই সকল ফল পুষ্টিকর খাদ্য বলিয়া পরিগণিত । ফলের মধ্যে অল্প ও লবণজাতীয় পদার্থ অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে ; ফল থাইলে রক্তের ক্ষার-ধর্ম (Alkalinity) যথারীতি রক্ষিত

“মহৎ তদেব রক্ষোক্ষং গুরুদোষত্রয় প্রদং ।

স্নেহসিদ্ধং তদেব স্যাৎ দোষত্রয় বিনাশনং ॥”

বৃহৎ মূল্য রক্ষ, উষ্ণবীৰ্য্য ও ত্রিদোষজনক কিন্তু তাহা তৈলাদি স্নেহ-পদার্থের সহিত সিদ্ধ করিলে ত্রিদোষ নাশ করিয়া থাকে ।

“মাণকঃ শোধহান্ধীতঃ পিত্তরক্তহরো লবুঃ ।

মানকচু শোধনাণক, শীতবীৰ্য্য, পিত্তরক্তহর ও লবু ।

শাকবর্গ—ভাব প্রকাশ ।

* “আম্রং বালং কষায়ান্নং কচ্যং মারুতপিত্তকৃৎ ।

তরুণস্ত তদত্যয়ং রক্ষং দোষত্রয়শ্রকৃৎ ॥”

হয়। আত্র ফলের রাজা, পুষ্টিকর, বলকর ও মুখরোচক। কমলা লেবু, বাতাবি লেবু, পাতি লেবু, কাগজি লেবু, বেল, পঁপে, আনারস, কালজাম, কাঁচা ও পাকা আম, আপেল, বেদানা, আঙ্গুর, ডালিম প্রভৃতি ফল উৎকৃষ্ট রক্ত-শোধক ও স্বর্ভি-রোগ নিবারক। কাঁঠাল সারবান ঋতু হইলেও অপেক্ষাকৃত দুপাচ্য। আনারস অতি উপাদেয় পদার্থ; ইহ ঋতু-পরিপাকের সহায়তা করে। কাঁচা বেল রোগবিশেষে উৎকৃষ্ট পথ্য; * পাকা বেল উৎকৃষ্ট সারবান ঋতু এবং কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। কলা পুষ্টিকর ঋতু কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাক। আপেল একটা উৎকৃষ্ট ফল।

কচি আম কষার, অন্নরস, রোচক ও বাতপিত্ত-কারক। তরুণ আম অতি অন্ন রস, রক্ত, ত্রিদোষজনক ও রক্ত-দূষক।

“পক্কং মধুরং বুধ্যং স্নিগ্ধং বলস্থপ্রদং ।

গুরু বাতহরং হৃদ্যং বর্ণ্যং শীতমপিত্তলম্ ।

কষায়ান্নরসং বহ্নিলেঘ-পুত্র-বিবর্দ্ধনং ॥”

ইপক্ক আম মধুররস, বুধ্য, স্নিগ্ধ, বলকর, স্থপ্রদ, গুরুপাক, বাতহর, হৃদ্য, বর্ণহিত, শীতবীৰ্য্য, অপিত্তল (ঐবং গিত্তজনক), কষায়ান্নরস এবং অগ্নিলেঘ-পুত্র-বিবর্দ্ধক।

“পনসং শীতলং পক্কং স্নিগ্ধং পিত্তানিলাপহম্ ।

তর্পণং বৃংহণং ঋতু মাংসলং স্লেষ্মলং ভৃশং ।

বল্যং পুত্রপ্রদং হস্তি রক্তপিত্তকৃত্তরণান্ ॥”

ফল কাঁচা থাকিলে বা বেশী পাকিয়া “মজিয়া” গেলে উহা ভক্ষণ করা উচিত নহে ; এরূপ ফল খাইলে উদরাময় রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা।

নারিকেল বেশ পুষ্টিকর থাণ্ড। বুনো নারিকেলের মধ্যে শতকরা ৫ ভাগ ছানাজাতীয়, ৩৬ ভাগ মাখন জাতীয় এবং ৮½ ভাগ শর্করাজাতীয় উপাদান আছে। পূর্বে এদেশে নারিকেল হইতে নানারূপ থাণ্ড প্রস্তুত হইত ; এখন নারিকেলের ব্যবহার কমিয়া গিয়াছে। নারিকেলের সন্দেশ বাজারের খাবার অপেক্ষ অনেকাংশে উৎকৃষ্ট। নারিকেল সস্তা অথচ পুষ্টি-গুণসম্পন্ন। গরীব লোকে যি ব্যবহার করিতে পারে না ; নারিকেল ব্যবহার করিলে উহার মধ্যে যে তৈল থাকে, তাহার দ্বারা ঘৃতের অভাব দূর হয়। নারিকেল হইতে মুখরোচক অথচ পুষ্টিকর নানাবিধ

পাকা কাঁঠাল শীতবীৰ্য্য, মিত্র, বাতপিত্তনাশক, তৃপ্তিকর, বৃংহণ, স্বাদু, মাংসবর্দ্ধক, অত্যন্ত শ্লেষ্মজনক, শুক্রঃদ এবং রক্তপিত্ত-কৃত ও ব্রণনাশক।

“আমং তদেব বিষ্টভী বাতলং তুবরং গুরু।

দাহকৃৎ মধুরং বল্যং কফমেদোষিবর্দ্ধনম্।

পনসোভুত বীজানি ব্যাণি মধুরাণিচ।

গুরুণি বদ্ধবিটকানি স্ট্রিম্ভ্রানি সংবদেৎ ॥”

ইচড় (কাঁচা কাঠাল) বিষ্টভী, বাতবর্দ্ধক, কষায়-মধুর-রস, গুরুপাক, হাহজনক, বলকারক এবং কফ ও মেদোবর্দ্ধক।

কাঁঠালের বীজ ব্যা, মধুর, গুরুপাক, মলবিবর্দ্ধক ও মূত্র-নিঃসারক।

ব্যঞ্জন ও পিষ্টক প্রস্তুত করা যাইতে পারে । নারিকেলের অধিক পরিমাণে প্রচলন একান্ত আবশ্যক ।

ফলের মধ্যে বাদাম, কলসী খেজুর, আখরোট প্রভৃতি শুষ্ক ফল অতিশয় পুষ্টিকর । বাদামের মধ্যে ছানা ও মাখন জাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে আছে । আমাদের দেশের “গালোয়ানেরা” অল্পাধিক বাদাম প্রত্যহ খাণ্ডরূপে ব্যবহার করিয়া থাকে । ষাঁহারা নিরামিষাশী, তাঁহাদের বাদাম ব্যবহার করা কর্তব্য । চীনা বাদাম একটা উৎকৃষ্ট পুষ্টিকর খাণ্ড । আমরা পেটের অসুখ হইবে বলিয়া ভয়ে বালকবালিকাদিগকে চীনা বাদাম খাইতে দিই না । চীনা বাদাম অধিক না খাইলে কোন অসুখ হয় না ;

“মোচাকলং স্বাদু শীতং বিষ্টম্ভীকককুং গুরু ।

মিষ্ণুং পিষ্টাশ্রুতুর্দাহকৃত ক্ষয় সমীরজিৎ ॥

পক্কং স্বাদু হিমং পাকে স্বাদু বৃষ্যক বৃংহণম্ ।

কুৎস্থকা নেত্রগদ স্নেহঘ্নং রুচিমাংসকুৎ ॥”

কদলী স্বাদু, শীতবীৰ্য্য, বিষ্টম্ভী, কফকর, গুরুপাক, মিষ্ণু এবং পিষ্টরস-
কতকর ও বায়ু নাশক ।

পাকা কলা স্বাদুরস, স্বাদুবিপাক, শীতবীৰ্য্য, বৃষ্য, বৃংহণ, কুৎস্থকা-
রোগ ও মেহনাশক, রুচিজনক ও মাংসবর্দ্ধক ।

“নারিকেল ফলং শীতং দুৰ্দ্ধরং বস্তিশোধনং ।

বিষ্টম্ভি বৃংহণং বল্যং বাতপিত্ত শ্রদাহমুৎ ॥

বিশেষতঃ কোমল নারিকেলং নিহন্তি পিত্তম্বর দোষান্ ।

ভদেব জীর্ণং গুরুপিষ্টকারি বিদাহি বিষ্টম্ভি মত্তং ভিষগ্ভিঃ ॥

ইহাতে শতকরা প্রায় ৩০ ভাগ ছানাজাতীয়, ৪২ ভাগ মাখন-জাতীয় এবং ১৮ ভাগ মাত্র শর্করা-জাতীয় উপাদান আছে ; এজন্য এই খাণ্ড বহুমূত্র-রোগীর পক্ষে ভাত, রুটী, ডাল অপেক্ষা প্রশস্ত। চীনা বাদাম চিনিতে পাক করিয়া লইলে একটা অতি পুষ্টিকর ও মুখরোচক খাণ্ড প্রস্তুত হয়। পেস্টার মধ্যে তৈলের ভাগ অধিক থাকে, এজন্য ইহা সারবান খাণ্ড হইলেও দুপাচ্য। মনকা ও কিসমিস সুপাচ্য ও বলকারক খাণ্ড। ইহাদিগের ব্যবহারে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়।

কাঁচাকলা হইতে ময়নার ত্রায় এক প্রকার পুষ্টিকর পালো প্রস্তুত হইয়া থাকে ; উক্ত পালোর রুটী সুপাচ্য কিন্তু মুখরুচিকর নহে। মানকচুর পালো রোগ বিশেষে উৎকৃষ্ট পথ্য।

“তস্যাস্তঃ শীতলং হৃদ্যং দীপনং শুক্রলং লঘু।

পিপাসা পিত্তজিহ্বা শুষ্ক বস্তিশুদ্ধিকরং পরং ॥”

নারিকেল শীতবীৰ্য্য, দুপাচ্য, বস্তিশোধক, বিষ্টম্ভি, বৃংহণ, বলকর, বাত-পিত্ত-রক্ত ও দাহনাশক।

বিশেষতঃ কোমল নারিকেল পিত্তজ্বর ও পিত্তদুষ্টি নাশক।

পাকা নারিকেল গুরুপাক, পিত্তকারি, বিনাহি ও বিষ্টম্ভি।

নারিকেলের ত্রল শীতল, হৃদ্য, অগ্নিদীপক, শুক্রজনক, লঘু, পিপাসা ও পিত্তনাশক, শুষ্ক ও বস্তিশুদ্ধিকারক।

“কালিন্দ্য গ্রাহি দৃকৃপিত্তশুক্রহৃদীতলং গুরু।

পকন্ত সোমং সক্ষারং পিত্তলং কক বাতজিহ্বা ॥”

তরমূল (কালিন্দ্য) বল-সংগ্রাহক, দৃষ্টি-পিত্ত ও শুক্রনাশক, শীতল ও গুরুপাক। পাকা তরমূল উষ্ণবীৰ্য্য, সক্ষার, পিত্তজনক ও ককবাত-প্রশমক;

তরকারির ছায় ফলও উত্তমরূপে ধৌত না করিয়া ভক্ষণ করা উচিত নহে ।

ইংরাজেরা প্রাতে ও মধ্যাহ্নে ফল-ভক্ষণ প্রশস্ত মনে করেন, কিন্তু আমাদের দেশে অপরাহ্নে ফল-ভোজন স্বাস্থ্যের পক্ষে অল্পকূল বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে । রাত্রে ফলাহার আমাদের দেশে প্রচলিত কিন্তু ইংরাজেরা সন্ধ্যার পর কোনরূপ ফল ভোজন করিতে সৰ্বিশেষ সঙ্কুচিত হন । বোধ হয় শীত ও গ্রীষ্ম-প্রধান দেশভেদে এইরূপ ব্যবহার প্রচলিত হইয়াছে ।

“ত্রপুসং লবু নীলঞ্চ নবং তুটুক্রমদাহজিৎ ।

স্বাদু পিত্তাপহং শীতং রক্তপিত্তহরং পরম্ ॥”

নীলবর্ণ কচি শসা হুশীতল, লবু, তুটাক্রান্তি-দাহনাশক, স্বাদু, পিত্তনাশক, শীতবীৰ্য্য ও রক্তপিত্তহর ।

“পকং তালফলং পিত্তরক্ত স্নেহ বিবৰ্দ্ধনং ।

দুৰ্জ্বরং বহুমূত্রকং তল্লাভিষান্দ শুক্রদং ॥”

পাকা তাল পিত্তরক্ত ও স্নেহবৰ্দ্ধক, দুৰ্জ্বর, বহুমূত্রক, তল্লা অভিষান্দ ও শুক্রপ্রদ ।

“বালং বিষফলং গ্রাহি দীপনং পাচনং কটু ।

কষায়োকং লঘু শ্লিষ্ণং তিক্তং বাতকফাপহং ॥

পকং ওষু ত্রিদোষং স্যাৎ দুৰ্জ্বরং পুতিমারুতম্ ।

বিদাহি বিষ্টম্ভকরং মধুরং বহুমান্যাকৃৎ ॥”

কচি বেল মল-সংগ্রাহী, আয়ুদীপক, পাচক, কটু-কষায়-তিক্তবল, উষ্ণবীৰ্য্য, লঘু, শ্লিষ্ণ ও বাতস্নেহনাশক ।

নানাজাতীয় ফল চিনির রসে সিদ্ধ হইয়া “মোরকা” প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

মোরকা মুখরোচক কিন্তু টাটকা ফলের ত্রায় গুণসম্পন্ন নহে । টাটকা ফলের অভাবে মোরকার ব্যবহার প্রশস্ত ।

টিনের কোটা করিয়া বিদেশ হইতে নানাবিধ তরকারি ও ফলের (Preserved vegetables and fruits) আমদানি হইতেছে । অবশ্য ইহারা গুণে টাটকা দ্রব্যের সহিত কখনই সমতুল্য হইতে পারে না । সময়ে সময়ে নিষাক্ত সবুজ রং টাটকা তরকারির স্বাভাবিক বর্ণ রক্ষিত হইবার উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয় বলিয়া “টিনের তরকারির” ব্যবহারে শরীরে অসুস্থতার লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াছে ।

পাকা বেল গুরুপাক, ত্রিদোষজনক, দুর্জ্বর, পুষ্টিগায়ক, বিদাহী, বিষ্টভকর, নবুর ও অগ্নিবান্ধ্যকারক ।

ভ্রাবমিশ্র বলেন যে অপর যে কোন ফল পরিপক্যবস্থায় অধিক গুণকর, কিন্তু বিল সেরূপ নহে । বিলের অপক (কচি) ফলই অধিক গুণকর ।

“শৃঙ্গাটকং হিমং স্বাদু গুরুবৃষ্য কষায়কং ।

গ্রাহি শুক্রানিল স্নেহপ্রদং পিত্তশ্চদাহমুৎ ॥”

শিত্বেড়া বা পানিকল শীতবীৰ্য্য, স্বাদু, কষায়, গুরুপাক, বৃষ্য, মল-সংগ্রাহক, শুক্রবাত ও স্নেহকর এবং পিত্তরক্ত ও দাহনাশক ।

“অগ্নিকান্না গুরুবীৰ্য্যবতী পিত্তকফপ্রকৃৎ ।

পকা ভু দীপনী রক্ষা স্নেহোক্ষা তরবাতমুৎ ॥”

আমাদের দেশে নানাবিধ উপাদেয় ফল বেরূপ প্রচুর পরি-
মাণে জন্মিয়া থাকে, তাহাতে সেই সকল ফলের মোরব্বা ও
চাটনি এবং উহাদিগকে বৈজ্ঞানিক প্রণালীমতে অবিকৃতাবস্থায়

ভেঁতুল অন্নরস, গুরু, বাতনাশক এবং পিত্ত-কফ ও রক্তদুষ্টি নাশক । পাকা
ভেঁতুল অগ্নিদীপক, রক্ষ, সারক, উষ্ণবীৰ্য্য ও কফ-বাত-নাশক ।

“ত্রাক্ষা পকা সর। শীতা চক্ষুষা বৃংহণী গুরুঃ ।

স্বাদু পাকরসা স্বধা ত্বরা স্ফটুম্রবিটু ॥

কোষ্ঠ মারুতকৃৎ বৃষ্য। কফপুষ্টি-রুচি-প্রদা ।

হস্তি তৃকাঙ্ঘ্র-খাস-বাতবাতাপ্র কামলাঃ ॥

কৃচ্ছ্রাপিত্ত সংমোহ দাহশোষমদাত্যয়ান্ ।

আমাশ্বল্লগুণা গুরুষী সৈবায়। রক্তপিত্তকৃৎ ॥”

পাকা আঙ্গুর সারক, শীতবীৰ্য্য, নেত্রহিত, বৃংহণ, গুরু, স্বাদুরস ও স্বাদুপাক,
স্বরহিত, কসায়, মলমূত্র-নিঃসারক, কোষ্ঠবাতকায়ক, বৃষ্য, কফ পুষ্টি ও
রুচিপ্রদ এবং ইহা তৃকা, ঞ্ঘ্র, খাস, বাত, বাতরক্ত, কামলা, মূত্রকৃচ্ছ্র,
পিত্তরক্ত, মুচ্ছ্রা, দাহ, শোষ মদাত্যয় নাশ করে । অগুরু ত্রাক্ষা পক ত্রাক্ষা
অপেক্ষা স্বল্লগুণ ; ইহা গুরুপাক, অন্নরস ও রক্তপিত্তজনক ।

“পিণ্ডবর্জুরিকা ভৃগু। সাদেশে পশ্চিমে ভবেৎ ।

ধর্জুরী গোস্তনাকার। পরদীপাদিহ। গতা ॥

ধর্জুরী ত্রিতয়ঃ শীতঃ মধুরঃ রসপাকরোঃ ।

ত্রিধং রুচিকরং হৃদ্যং কৃত কয়করং গুরু ॥

তর্পনং রক্তপিত্তরং পুষ্টিবিটুস্ত ক্ষত্রদং ।

কোষ্ঠ মারুতহৃৎল্যং বাস্তি বাতককাশং ॥

অরাসিসার কুঙ্ক' কাশখাস নিবারকং ।

মদমুচ্ছ্রা মরুৎপিত্ত-মত্তোত্তুত্তগদাস্তকৃৎ ॥”

রক্ষা করিয়া বিদেশে রপ্তানি করিলে একটা উৎকৃষ্ট লাভবান ব্যবসার সৃষ্টি হইতে পারে। বর্তমান সময়ে ভারতবর্ষের স্থানে স্থানে এই ব্যবসার সূত্রপাত হইয়াছে।

পিণ্ড-খর্জুর পশ্চিমদেশে জন্মে, দেখিতে গোস্তনাকার ; এই খর্জুর অল্প দীপ হইতে এদেশে আসিয়াছে। ত্রিবিধ খর্জুরই শীতবীৰ্য্য, মধুররস ও মধুরবিপাক, নিক, রচিকর, হৃদ্য, ক্ষত ও ক্ষয়নাশক, গুরুপাক, তৃপ্তিজনক, রক্তপিত্ত, পুষ্টিকর, বিষ্টভী, শুক্রপ্রদ, কোষ্ঠবায়ুপ্রশমক, বলকর এবং বর্মি-বাতকক্ষয়-অতিসার ক্ষুধা-তৃষ্ণা-কাস-খাস-মদ-মূচ্ছা-বাত-পিত্ত মত্তজাত রোগনাশক।

“বাতাধ উষ্ণঃ স্নিগ্ধো বাতঃশুক্রকৃৎ গুরুঃ।”

বাধাম উষ্ণবীৰ্য্য স্নিগ্ধ, বাতঃ, শুক্রপ্রদ ও গুরু।

“নিম্বকং কৃমিসমূহ নাশনং তীক্ষ্ণমন্নমদর গ্রহাপহং।

বাতপিত্তকফশূলিহিতং কষ্টনষ্টরুচিরোচনং পরং ॥

ত্রিদোষ বহ্নিকর বাতরোগ নিপীড়িতানাং বিষ-বিহ্বলানাং।

মন্দানলে বদ্ধগুদে প্রদেয়ং বিসৃটিকার্য্যং মুনয়ে বদন্তি ॥”

নিম্বক (পাতি বা কাগলি লেবু) কৃমিসমূহনাশক, অন্ন ও উদরগ্রহ (উদর-ব্যথা) প্রশমক। ইহা বাতপিত্তকফজনিত শূলরোগীদিগের হিতকর। বাহার কষ্টরুচি বা নষ্টরুচি, তাহাদের পক্ষে ইহা পরম রোচক। ত্রিদোষ-অগ্নি এবং বাতরোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদিগের এবং বিষবিহ্বল ব্যক্তিদিগের সম্বন্ধে ইহা প্রদেয়। অগ্নিমান্দ্যে, বদ্ধগুদে, রোগে ও বিসৃটিকার নিম্বক প্রযোজ্য।

ফল বর্গ—ভাবপ্রকাশ।

মিষ্টান্ন।—দ্ব্যতপক্ক মিষ্টান্ন যাজেই গুরুপাক । বাজারের মিষ্টান্ন সচরাচর অতি জঘন্য দ্ব্যতের দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে । বাজারের খাবার খাইয়া অনেকেরই অস্থলের পীড়ার সূত্রপাত হয় । আজকাল কাচের আলুনারির ব্যবস্থা হইলেও বাজারের খাবার সাধারণতঃ যেরূপ ভাবে রক্ষিত হয়, তাহাতে উহার উপর মাছি বসিয়া ও রাস্তার ধূলি পড়িয়া উহার দ্বারা বিবিধ সংক্রামক রোগের বিস্তৃতির সম্ভাবনা । নারিকেলের সন্দেশ পুষ্টিকর অথচ খাইলে অস্থল হয় না । মিষ্টান্নের মধ্যে ভাল সন্দেশ এবং রসগোল্লা অতি সারবান খাণ্ড । রসগোল্লায় মিষ্টের ভাগ অধিক থাকে ; সন্দেশ সর্কাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ও নির্দোষ সারবান মিষ্টান্ন । ভাল সন্দেশের মধ্যে দেহপোষণোপযোগী যাবতীয় সারপদার্থ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান থাকে । নারিকেলের শস্ত হইতে প্রস্তুত বিবিধ মিষ্টান্ন নির্দোষ, পুষ্টিকর ও অপেক্ষাকৃত সস্তা ।

(১০)

খাণ্ডের পরিপাকের সময় ও পরিপাচ্যতা ।

কোন একটা খাণ্ড কত সময়ে পরিপাক প্রাপ্ত হয়, তাহার একটি তালিকা নিম্নে প্রদত্ত হইল :—

খাণ্ড ।		পরিপাকের সময় ।	
সিদ্ধ মাছ	২½ হইতে ৩½	ঘণ্টা ।
ঐ ঘেষ-মাংস	৩	"
রোষ্ট ঐ	৩ হইতে ৩½	"
সিদ্ধ গো-মাংস	৩	"
রোষ্ট ঐ	৩ হইতে ৪	"
ঐ শূকর-মাংস	৫	"
ভূক্ষ	২	"
পক্ষী-মাংস	২½ হইতে ৪	"
অন্ন সিদ্ধ ডিম	১½	"
কাচা ডিম	২	"
বেণী সিদ্ধ ঐ	৩ হইতে ৩½	"
পনির	৩ হইতে ৪	"
আলু	২½ হইতে ৩½	"

খাদ্য ।	পরিপাকের সময়		
বাঁধাকপি	৩½ হইতে ৪	ঘণ্টা ।
মুলা, গাজর প্রভৃতি	...	৩ হইতে ৪	,,
আপেল	৩ হইতে ৪	,,
ভাত	১ হইতে ২	,,
সাগুদানা	১ হইতে ২	,,
টেপিওকা	১ হইতে ২	,,
পাঁউরুটী	৩ হইতে ৪	,,
দাল	৩ হইতে ৪	,,

আমরা সচরাচর নানাবিধ খাদ্যসামগ্রী একত্রে ভোজন করিয়া থাকি। ভাত, লুচি বা রুটি, দাল, মাছ, মাংস, তরকারি, ছন্ধ বা দধি, মিষ্টান্ন প্রভৃতি পদার্থ একত্র করিয়া পূর্ণ আহার করিলে উহা পরিপাক হইতে ন্যূনকালে ৫½ ঘণ্টা সময়ের প্রয়োজন হয়। পরিপাক হইবার পর আমাশয়কে অন্ততঃ ১ ঘণ্টা কাল বিশ্রাম দিয়া পুনরায় ভোজন করা উচিত। স্নাতরাং পূর্ণ ভোজনের পর অন্ততঃ ছয় ঘণ্টার মধ্যে কোন খাদ্য গ্রহণ করা উচিত নহে।

আমাদিগের খাদ্যসামগ্রীর মধ্যে যে চারিজাতীয় উপাদান আছে, সেইগুলি আমরা সমপরিমাণে সকল খাদ্য হইতে আহরণ

করিতে সমর্থ হই না এবং খাদ্যের প্রকারভেদে একই জাতীয় উপাদান অপেক্ষাকৃত সুপাচ্য বা হুপাচ্য হইয়া থাকে । কয়েকটি নিত্য ব্যবহার্য খাদ্যসামগ্রী হইতে আমরা শতকরা কত পরিমাণ বিভিন্নজাতীয় উপাদান পরিপাক করিতে সমর্থ হই, তাহা নিম্ন-লিখিত তালিকায় প্রদর্শিত হইল :—

খাদ্য ।	১০০ ভাগের পরিপাচ্য অংশ ।			
	হানাজাতীয় উপাদান ।	মাখনজাতীয় উপাদান ।	শর্করাজাতীয় উপাদান ।	লবণজাতী উপাদান
মাংস	২৭	২৫	...	৮২
মৎস্ত	২৭	২৫
ডিম	২৭	২৫	...	৮২
ছত্র	৮৮—১০০	৮৮—১০০	১০০	৬৩
পাউরুটী	৭২	৭২	২২	২৩
(White)				
ব্রাউন (Brown)	৬৬—৭৮	৬৬—৭৮	৮২	৬৪
চাউল	৮৪	৮৪	২২	৮৫
দাল (Peas)	৮৩	...	২৬	৬৬
আম্	৭০	২৬	২২	৮৪
মাখন	...	২৮

উপরোক্ত তালিকা দৃষ্টে জানা যায় যে মৎস্য, মাংস, ডিম্ব ও ছফের মধ্যে যে ছানাজাতীয় উপাদান আছে, তাহা অত্যন্ত সকল প্রকার খাদ্যস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান অপেক্ষা সহজে পরিপাচ্য ও সংগ্রহণীয়। পূর্ণবয়স্ক মনুষ্য অপেক্ষা শিশুগণ দুগ্ধস্থিত ছানাজাতীয় উপাদান অধিক পরিমাণে (এমন কি সমুদয় অংশ) পরিপাক করিতে সক্ষম। তবে এই তালিকা দেখিয়া সর্ব সাধারণের জ্ঞাত্য একটি মাত্র নিয়ম বিধিবদ্ধ করা সম্ভব নহে, কারণ ইহা অবশ্য স্বীকার করিতে হইবে যে, একই খাদ্য সকলের পক্ষে সমান পরিপাচ্য নহে। কোন খাদ্য এক জনের পক্ষে সুপাচ্য হইলেও অপরের পক্ষে অনেক সময়ে উহা দুষ্পাচ্য হইয়া থাকে।

রন্ধন ।

রন্ধন ও তদানুসঙ্গিক অন্যান্য বিষয় সম্বন্ধে হুই একটা কথা বলিবার ইচ্ছা করি ।

১। রন্ধন দ্বারা খাদ্য-দ্রব্য সিদ্ধ হইয়া নরম হয় এবং পরিপাকের উপযোগী হয়। চাউল, দাল, ময়দা, আটা প্রভৃতি উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে শ্বেতসার (Starch) নামক যে পদার্থ থাকে, রন্ধন করিলে উহার কোষ গুলি উত্তাপ সংযোগে বিদীর্ণ হইয়া স্তপাচ্য হয়। রন্ধন দ্বারা মাংসাদি আমিষ খাদ্যের মধ্যে অবস্থিত কতক গুলি পদার্থ উষ্ণজলে দ্রবণীয় হইয়া সারবান খাদ্যে পরিণত হয়। উষ্ণ জল-বাষ্পের সাহায্যে মাংসাদির তন্তুসমূহ পৃথক্ হইয়া পড়ে, সুতরাং তাহাদিগের উপর আমাশয়-করিত পাচকরসের ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পাদিত হইয়া থাকে। রন্ধন দ্বারা মাছ মাংস কিঞ্চিৎ ছুপাচ্য হয়, কিন্তু উদ্ভিজ্জ খাদ্য সিদ্ধ হইয়া স্তপাচ্য হইয়া থাকে। রন্ধন করা মাংসে, কাঁচা মাংস অপেক্ষা, ছানাজাতীয় ও মাখন জাতীয় উপাদান অধিক থাকে।

২। নানাবিধ সংক্রামক রোগের বীজ এবং কুর্মি কীট বা তাহাদের ডিম, মাংস ও অল্প খাদ্যাদির সহিত মিশ্রিত থাকিলে, উত্তাপ সংযোগে ধ্বংস প্রাপ্ত হইয়া উহাদের অনিষ্ট-কারিতা নিবারিত হয়।

৩। রন্ধন দ্বারা খাদ্য-দ্রব্য, লবণ ও মসলা প্রভৃতি পদার্থের

সহিত ঘনিষ্ঠ ভাবে মিশ্রিত হইয়া মুখ-রোচক হয় এবং আহারে প্রযুক্তি জন্মাইয়া দেয় ।

৪ । ভাত রাঁধা সম্বন্ধে এস্থলে একটা কথা পুনরায় বলিতে ইচ্ছা করি । আমরা যেরূপ ভাবে ভাত প্রস্তুত করি, তাহাতে ফেনের সহিত উহার সারাংশ কিয়ৎ পরিমাণে নির্গত হইয়া যায় । একে চাউলে ছানাজাতীয় উপাদান কম থাকে, তত্পরি ফেন ফেলিয়া দিলে উহার দশাংশের একাংশ নষ্ট হয় এবং শর্করা ও লবণজাতীয় উপাদান ও কিয়ৎ পরিমাণে বহির্গত হইয়া যায় । ভাত ও দাল পৃথক্ প্রস্তুত না করিয়া একত্রে গিচুড়ি প্রস্তুত করিলে উহা অধিক সারবান হইয়া থাকে । তবে অনেকের আপত্তি যে প্রত্যহ গিচুড়ি খাইলে পেট গরম হইবার সম্ভাবনা থাকে, অথচ ফেন সমেত ভাত রাখিলে উহা হবিগ্যান্নের মত অনেক সময়ে জমাট বাঁধিয়া যায়, সুতরাং খাইবার সুবিধা হয় না । এ বিষয়ে আমাদের গৃহিণীদিগের একটু শিক্ষার প্রয়োজন । কিছু দিন অভ্যাস করিলেই তাঁহারা বুঝিতে পারিবেন যে কতটুকু জল দিলে চাউলগুলি সুসিদ্ধ হইয়া যাইবে অথচ ফেন গালিবার আবশ্যক হইবে না । এই শিক্ষাটুকু হইলে আমাদের সাংসারিক ব্যয়ের পক্ষে ও সুবিধা হইবে, অথচ অন্নের সহিত আমরা অধিক পরিমাণ সারপদার্থ গ্রহণ করিতে সক্ষম হইব । কোন কোন পরিবারের গৃহিণীগণ এ বিষয়ে প্রশংসনীয় অভিজ্ঞতা লাভ করিয়া এই ভাবে অন্ন প্রস্তুত করিতেছেন ।

৫। যে সকল পদার্থ রন্ধন করিবার আবশ্যক হয়, তাহা-
দিগের সুসিদ্ধ হওয়া বিশেষ আবশ্যক। তাজা মাট্রেই ছপ্পাচ্য,
তাজা অপেক্ষা দধ্ব বা সিদ্ধ পদার্থ সহজে পরিপাক হয়। সিদ্ধ
পদার্থের দোষ এই যে উহার লবণাংশ সিদ্ধ জলের সহিত পরিত্যক্ত
হইয়া যায়। তাপ্রায় সিদ্ধ হইলে (যেমন ইক্মিক্ কুকারে)
এই দোষ থাকে না।

৬। মৃত্তিকা-নির্মিত রন্ধন-পাত্রই সর্বাপেক্ষা প্রশস্ত। রন্ধন-
পাত্র পিত্তল নির্মিত হইলে কোন ক্ষতি হয় না : তবে পিত্তল
পাত্রে অন্ন রন্ধন বা স্থাপন নিষিদ্ধ। তাত্র-পাত্র হইলে তাহাকে
কলাই করিয়া লইবার প্রয়োজন হয়। এলুমিনিয়াম্ ধাতুর পাত্র
বর্তমান সময়ে রন্ধন ও ভোজনের জন্ত ব্যবহৃত হইতেছে।
অন্নজাতীয় পদার্থ ব্যতীত অপর সকল খাদ্যই এই ধাতুর পাত্রে
রন্ধন করা যাইতে পারে। এনামেল-বুদ্ধ পাত্রের “চটা” উঠিয়া
গেলে উহা রন্ধন বা ভোজনের জন্ত ব্যবহার করা উচিত নহে।
মৃত্তিকা-নির্মিত পাত্র মধ্যে মধ্যে পরিবর্তন করা আবশ্যক।

৭। রন্ধন সম্বন্ধে পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার প্রতি দৃষ্টি রাখা
বিশেষ প্রয়োজন। রন্ধনের পাত্র ও ~~বাসনের~~ থালা বাটি,
গেলাস প্রভৃতি তৈজস পদার্থ সর্বদা বিশেষ ভাবে সংস্কৃত হওয়া
আবশ্যক। জমী হইতে মাটি তুলিয়া বাসন মাজা উচিত নহে।
ইহাতে বাসনের সহিত বিবিধ সংক্রামক রোগের বীজ সংলগ্ন
হইবার সম্ভাবনা। উনানের ছাই বাসন পরিষ্কার পক্ষে বিশেষ

উপযোগী। পাত্র ধৌত করিবার জন্ত পরিষ্কৃত জল ও মুছিবার জন্ত পরিষ্কৃত বস্ত্র (“জ্বাতা”) ব্যবহার করা উচিত। রন্ধন-গৃহে যাহাতে মক্ষিকা বা অজ্ঞাত কীট পতঙ্গাদি প্রবেশ করিতে না পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা উচিত। অনেক সময়ে নানাবিধ সংক্রামক রোগের বীজ মক্ষিকা-সাহায্যে খাণ্ডের সহিত সংশ্লিষ্ট হইয়া ঐ সকল রোগ উৎপাদন করে। রন্ধনশালার দ্বার ও বাতায়নপথ সুস্থ জাল বা চিকের দ্বারা আবৃত রাখিলে মক্ষিকার উপদ্রব হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। রন্ধন গৃহের অভ্যন্তরে বা উহার সন্নিকটে তরকারির খোসা, মাছের অঁইস, ভাতের ফেন বা অল্প আবর্জনা ক্ষণকালের নিমিত্ত ও সঞ্চিত থাকিতে দেওয়া বিধেয় নহে ; উহাদিগকে সত্বর দূরে নিক্ষেপ করা উচিত। ফেন ফেলিবার গর্ত বা কোন পয়ঃনালী রন্ধনশালার নিকট থাকা উচিত নহে। এক্ষণে খাণ্ড-দ্রব্য শীঘ্র দূষিত, বিকৃত ও মক্ষিকা-সংশ্লিষ্ট হইবার সম্ভাবনা। রন্ধনশালায় যাহাতে যথেষ্ট পরিমাণ আলোক প্রবেশ করে ও তথা হইতে শীঘ্র ধূম নির্গত হইয়া যায় এবং তন্মধ্যে সুচারুরূপে বায়ু-সঞ্চালন হইতে পারে, তাহার যথারীতি ব্যবস্থা করা উচিত। পাচকের সুপরিষ্কৃত বসন পরিধান করিয়া শুচিভাবে রন্ধনকার্য সম্পন্ন করা কর্তব্য। কোন খাণ্ড-দ্রব্য যাহাতে রন্ধনশালার ভূমি স্পর্শ করিতে না পারে, তদ্বিষয়ে সবিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। চাউল, দাল, তরকারি প্রভৃতি সমস্ত পদার্থই পরিষ্কৃত জলে উত্তমরূপে ধৌত

করিয়া রন্ধন করা উচিত । প্রস্তুত অন্ন-ব্যাঞ্জন হস্তদ্বারা স্পর্শ না করিয়া পরিকৃত হাতা বা চামচ দ্বারা পরিবেশন করা উচিত । ব্যঞ্জনাদি সূক্ষ্ম জালের “ঢাকা” দ্বারা সর্বদা আবৃত করিয়া রাখা উচিত ।

৮ । সকল পদার্থই সুসিদ্ধ হইলে সহজে পরিপাক হয় । কাঠের জালে অন্ন ব্যঞ্জন (বিশেষতঃ দাল) অধিকক্ষণ ধরিয়া অল্পে অল্পে সিদ্ধ হইবার সময় পায়, সুতরাং খাদ্য-দ্রব্য সুপরিপাক্য হইয়া থাকে । পাথুরে কয়লার কম আঁচে রানিলে একই ফল পাওয়া যায় ।

ডাক্তার ইন্দুনাথব মল্লিক এম, এ, এম, ডি, মহাশয় রন্ধন করিবার একটি সুন্দর যন্ত্র Ic-Mic Cooker নির্মাণ করিয়াছেন । সকল প্রকার খাদ্যই ইহাতে অল্প পরচে আস্তে আস্তে সুসিদ্ধ হইয়া পরিপাকের উপযোগী হয় । উষ্ণ জল-বাষ্প দ্বারা এই যন্ত্রনধ্যে খাদ্য-দ্রব্য সিদ্ধ হইয়া থাকে । আমি পূর্বে ফেন পরিত্যাগ করিয়া ভাত প্রস্তুত করিবার যে ব্যবস্থার অনুমোদন করিয়াছি, তাহা এই যন্ত্র দ্বারা সহজেই সম্পন্ন হইতে পারে । এই যন্ত্র এক্ষণে একটা পরিবারের রন্ধন-কার্যের জগ্ন বৃহদাকারে নিশ্চিত হইয়া বাজারে বিক্রীত হইতেছে ।

৯ । যে পরিকৃত জল পান করা যায়, তাহাতেই রন্ধন ও তৈজসাদি প্রক্ষালন করা কর্তব্য । বাসন মাজা হইলে পুন-বর্ষহারের পূর্বে অত্যাধ জলে ধৌত করিয়া লওয়া কর্তব্য ।

বয়স ও অবস্থা ভেদে খাদ্যের পরিমাণ ও

আহারের সময় ।

শিশু ও যুবাব পক্ষে যে পরিমাণ খাদ্যের প্রয়োজন, প্রৌঢ়াবস্থায় সেই পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যক হয় না । শিশু ও যুবাণুবের শরীরের ক্ষয় নিবারণ ও বৃদ্ধি সাধনের জন্ত খাদ্যের প্রয়োজন । শিশু ও বালকদিগের শরীর হইতে অধিক তাপ বহির্গত হইয়া যায় ; অতিরিক্ত তাপ উৎপাদনের জন্তও তাহাদের অধিক পরিমাণ খাদ্যের আবশ্যক হয় । পুনশ্চ বালক ও যুবকেরা ব্যায়ামাদি পরিশ্রমের কার্যে নিযুক্ত থাকে, তজ্জন্ত তাহাদের অধিক খাদ্যের আবশ্যক হয় । ৩০ বৎসর উত্তীর্ণ হইলে শরীর আর বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় না । সকল বয়সেই, বিশেষতঃ বৃদ্ধ ও প্রৌঢ়াবস্থায়, অতিভোজন প্রভূত অনিষ্টের কারণ । বয়সের সঙ্গে সঙ্গে শারীরিক যন্ত্রাদি ক্রমশঃ দুর্বল হইতে থাকে, দুর্বল যন্ত্রকে অধিক কার্য্য করিতে দেওয়া যুক্তিসিদ্ধ নহে । খাদ্যের অতিরিক্ত অংশ পরিপাক প্রাপ্ত না হইয়া অঙ্গমধ্যে বিকৃতি প্রাপ্ত হয় এবং তদ্বৎপন্ন দূষিত অংশ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া নানাবিধ রোগোৎপত্তির কারণ হইয়া থাকে । পুনশ্চ ঐ সকল দূষিত পদার্থকে শরীর হইতে বহিস্কৃত করিয়া দিবার জন্ত দেহ-যন্ত্রাদির অতিরিক্ত পরিশ্রম

করিবার আবশ্যক হয়, সুতরাং তাহারা শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে। কি যুবা, কি প্রৌঢ়, কি বৃদ্ধ, সকলেরই একরূপ ভাবে আহার করা উচিত, যেন ভোজন শেষ হইয়া গেলেও পেট কিছু খালি আছে এবং আরও কিছু সচ্ছন্দে খাওয়া যাইতে পারে বলিয়া মনে হয়।

শরীরের ভার ও গঠনভেদে অল্প বা অধিক খাদ্যের প্রয়োজন হইয়া থাকে। দীর্ঘাকার লোকের খর্বাকার লোক অপেক্ষা অধিক খাদ্যের প্রয়োজন। যে ব্যক্তি ওজনে যত ভারী, তাহার সেই পরিমাণ অধিক খাদ্যের আবশ্যক। যে যত অধিক পরিশ্রম করিবে, তাহার তত বেশী খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয়। মানসিক পরিশ্রম অধিক হইলে খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধি করিবার আবশ্যক হয় না, বরঞ্চ মাখন ও শর্করাজাতীয় দ্রব্য কমাইয়া দিয়া যে সকল ছানাজাতীয় পদার্থ সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয়, তাহাই গ্রহণ করা উচিত। সাধারণতঃ শরীরের ওজনের প্রতি সেরে প্রায় ৬ ছটাক খাদ্য গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয়।

জীলোকদিগের পুরুষ অপেক্ষা শতকরা ১০ ভাগ কম খাদ্যের প্রয়োজন হয়।

শীতপ্রধান দেশে, লোকে অধিক পরিশ্রম করে এবং শরীর হইতে অধিক তাপ নির্গত হইয়া যায় বলিয়া গ্রীষ্মপ্রধান দেশ অপেক্ষা অধিক পরিমাণ (বিশেষতঃ মাখন-জাতীয়) খাদ্যের প্রয়োজন হয়। গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংস ও মাখনজাতীয় পদার্থের অধিক ব্যবহার সম্ভবত নহে।

বয়স ও অবস্থা ভেদে খাওয়ার পরিমাণ ও আহারের সময় । ১৮৯

দিবসে কতবার আহার করা উচিত, এ সম্বন্ধে কোন একটা নির্দিষ্ট নিয়ম সকলের পক্ষে খাটে না । দেশ, সাংসারিক অবস্থা, দৈনিক কার্য ও অভ্যাস ভেদে ভিন্ন ভিন্ন লোকের ভিন্ন ভিন্ন নিয়ম অবলম্বন করিতে হয় । দিবসে দুইবার পূর্ণ ভোজনের নিয়ম সকল জাতির মধ্যেই প্রচলিত দেখিতে পাওয়া যায় এবং এই নিয়ম সঙ্গত বলিয়া মনে হয় । প্রয়োজনমত, দুইবার ভোজনের মধ্যে অনেকেই সামান্য জলযোগের ব্যবস্থা করিয়া থাকেন ; কেহ কেহ দিনান্তে এক বার মাত্র ভোজন করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থদেহে থাকেন । এই বিষয়ে এই একটি নিয়ম প্রতিপালন করা উচিত যে যতক্ষণ একবারে খাদ্য সম্পূর্ণ পরিপাক না হইয়া যায়, ততক্ষণ পুনরায় ভোজন করা উচিত নহে । আমরা যে সকল পদার্থ খাদ্যরূপে গ্রহণ করি, তাহারা সকলে এক সময়ে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । ভাত হজম করিতে যত সময় লাগে, দাল বা মাংস পরিপাক করিতে তদপেক্ষা অধিক সময়ের প্রয়োজন হয় । পূর্বে উক্ত হইয়াছে যে আমরা দিবাভাগে ও রাত্রিতে দুইবার যে খাদ্য খাইয়া থাকি, তাহা পরিপাক হইতে অন্ততঃ ৫-৬ ঘণ্টা সময় লাগে । পরিপাক হইয়া যাইবার পর আমাশয়কে এক ঘণ্টা বিশ্রাম করিতে দেওয়া উচিত । অতএব পেট ভরিয়া খাইবার পর অন্ততঃ ছয় ঘণ্টা পুনরায় আহার না করাই উচিত । সামান্য জলযোগ করিলেও অন্ততঃ দুইঘণ্টাকাল আর কিছু খাওয়া উচিত নহে ।

কোন সময়ে আহার করা উচিত, ক্ষুধাই আমাদিগকে তাহা নির্দেশ করিয়া দেয় । অনেক সময়ে আমরা লোভবশতঃ সেই

নির্দেশমত কার্য্য না করিয়া নানাবিধ রোগের যজ্ঞণা ভোগ করিয়া থাকি ।

দুগ্ধপোষ্য শিশুদিগকে ২।৩ ঘণ্টা অন্তর ভোজন করাইবার এবং বালকদিগের চারি ঘণ্টা অন্তর ভোজন করিবার আবশ্যক হয় ।

প্রত্যহ নির্দিষ্ট সময়ে আহাৰ করা স্বাস্থ্যরক্ষার পক্ষে বিশেষ অমুকুল । বেশীরাত্রে ভোজন করিলে পরিপাক ও নিদ্রার ব্যাঘাত হয় । নিদ্রাকালে পরিপাক-ক্রিয়া ধীরভাবে সম্পন্ন হয়, এজন্ত পেট ভরিয়া খাইবার অব্যবহিত পরে নিদ্রাগমন করা অবিধেয় । আহারের অন্ততঃ দুই ঘণ্টা পরে নিদ্রা যাওয়া উচিত ।

পরিমিত ভোজন ও দীর্ঘজীবন লাভ ।

পরিমিত ভোজন প্রকৃত স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করিবার একটি প্রধান উপায় । অনেকের বিশ্বাস যে বয়স কালে যাহারা অধিক পরিমাণে আহাৰ করিতে পারে, তাহারা ই দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হয় ; এ বিশ্বাস ভ্রমশূন্য নহে । ইহাতে পারে যে দুই চারি জন গুরুভোজীকে দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত জীবিত থাকিতে দেখা যায়, কিন্তু গুরুভোজন অধিকাংশ স্থলেই নানাবিধ রোগ ও অকাল মৃত্যুর কারণ হইয়া থাকে । একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলেই বুঝা যায় যে গুরুতর আহারে কেন শরীর নষ্ট হইয়া যায় । কোন একটি যন্ত্রের কার্য্য করিবার সীমা যে পর্য্যন্ত নির্দিষ্ট আছে. তাহাকে তদপেক্ষা অধিক কার্য্য করিতে দিলে শীঘ্রই যেমন উহা বিকৃত হইয়া যায় এবং কিছুদিন পরে একেবারে অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে, সেইরূপ আমাদের শারীরিক যন্ত্রদিগকে তাহাদিগের শক্তির অতিরিক্ত পরিশ্রম করিতে দিলে তাহারা শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে এবং প্রকৃতি-নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বেই কার্য্যক্ষেত্র হইতে অবসর গ্রহণ করিয়া আমাদের অকাল মৃত্যুর কারণ হয় ।

যুবাবয়সে অনেকে গুরুভোজন করিয়া ও স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে সমর্থ হন । তাহার কারণ এই যে ঐ বয়সে শারীরিক যন্ত্রাদি

অতিশয় শক্তিসম্পন্ন থাকে, স্নাতরাং অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া তাহারা খাণ্ডের অতিরিক্তাংশ পরিপাক করিতে সমর্থ হয় । কিন্তু এক্ষপ অত্যাচার তাহারা অধিকদিন সহ্য করিতে পারে না, যন্ত্রগুলির শীঘ্র বিকল হইয়া পড়ে এবং তাহার ফলে প্রোঢ়াবস্থায় উপনীত হইবার পূর্বেই স্বাস্থ্যভঙ্গ হয় । যাহারা যুবাবয়সে অধিক ভোজন করেন, তাঁহারা প্রায়ই প্রোঢ়াবস্থায় বহুমূত্র, বাত প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকেন । এইজন্ত যুবাবয়সেও গুরুভোজন করা উচিত নহে ।

গুরুভোজন করিলে গৃহীত খাণ্ডের অধিকাংশই আমাদের শরীর রক্ষার জন্ত প্রয়োজন হয় না । শারীরিক যন্ত্রাদি প্রথমতঃ খাণ্ডের এই অতিরিক্ত অংশকে দেহের কার্য্যে লাগাইবার জন্ত প্রাণপণে চেষ্টা পায় । এই অনাবশ্যক চেষ্টায় তাহাদিগের যথেষ্ট পরিশ্রম হয় এবং শক্তির অবধা ব্যয় হইয়া থাকে । পর যখন এই অতিরিক্ত খাণ্ড শরীরের কোন কার্য্যে লাগে না, তখন তাহাকে শরীর হইতে নিষ্কাশিত করিয়া দিবার জন্ত অপর কতকগুলি দেহ-যন্ত্রকে গুরুতর পরিশ্রম করিতে হয় । খাণ্ডের অতিরিক্ত অংশ কোন কার্য্যে না আসিলে উহা নানারূপ দূষিত পদার্থে পরিণত হয় এবং রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া, রক্তকে বিকৃত করিয়া বহুমূত্র, বাত, অজীর্ণ প্রভৃতি বিবিধ উৎকট রোগ উৎপাদন করে । স্নাতরাং গুরুভোজনে শরীরের যন্ত্রাদি যে শুদ্ধ ক্ষীণশক্তি হয়, তাহা নহে, খাণ্ডের বিকৃত অংশ রক্তকে দূষিত করিয়া স্বাস্থ্য-

ভক্ষ ও অকাল মৃত্যুর কারণ হয় । পরিমিত আহার দীর্ঘজীবন লাভের যে একটি প্রধান উপায়, স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় পুস্তক মাঝেই তাহার অনেক দৃষ্টান্তের উল্লেখ আছে । ইতিহাসে যে সকল দীর্ঘজীবী লোকের কথা বর্ণিত হইয়াছে, তাহারা প্রায় সকলেই অতিশয় মিতাহারী ছিলেন । ইংলণ্ডের ভূতপূর্ব রাজমন্ত্রী মহাত্মা গ্লাডষ্টোন ৮৯ বৎসর পর্য্যন্ত জীবিত ছিলেন এবং এই বৃদ্ধ বয়সেও তাহার মানসিক শক্তি অক্ষুণ্ণ এবং শরীরে প্রচুর বল ছিল । কুড়ালি দিয়া বড় বড় গাছ কাটা তাহার দৈনিক কার্য্য ছিল । তিনি আজীবন মিতভোজী ছিলেন । ছন্ধ, কটী ও আলু তাহার প্রধান আহার ছিল ; অতি সামান্য পরিমাণ মাংস তিনি ভোজন করিতেন । প্রোতঃস্মরণীয় ভারতের ভূতপূর্ব মহারাজা ইংলণ্ডেশ্বরী ভিক্টোরিয়া ৮২ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত অসামান্য মানসিক শক্তিবলে ও সুস্থমেহে এই বিশাল রাজ্য শাসন করিয়াছিলেন । তিনি আজন্ম পরিমিতভোজী ছিলেন । মিতভোজনে যে দীর্ঘজীবন লাভ হয়, তাহার ভূরি-ভূরি দৃষ্টান্ত দেওয়া যাইতে পারে । বাহুল্য-ভয়ে এস্থলে তাহার উল্লেখ করা গেল না ।

মিতভোজনে যে কোন বয়সে আরম্ভ করিলেও উহার সুফল শীঘ্র প্রাপ্ত হওয়া যায় । ভিনিম্ দেশবাসী লুই কর্ণারো ইহার উৎকৃষ্ট দৃষ্টান্ত স্থল । এই ব্যক্তি ৪০ বৎসর বয়স পর্য্যন্ত পান ও ভোজন সম্বন্ধে যথেষ্টাচার আচরণ করিয়া শরীর ও স্বাস্থ্য সম্পূর্ণ-রূপে নষ্ট করিয়াছিলেন । এক্ষণ উৎকট রোগ শরীরে সঞ্চারিত

হইয়াছিল যে চিকিৎসকেরা তাঁতাকে দুই এক বৎসরের অধিক বাঁচিবার আশা প্রদান করেন নাই। ৪০ বৎসর বয়সে সহস্রা লুই স্বর্ণারোর চৈতন্যের উদয় হয়। তিনি নিজের অপরিণাম-দর্শিতার জন্য যথেষ্ট অনুতাপ করেন এবং পানদোষ ও অন্যান্য দৈহিক অত্যাচার পরিত্যাগ করিয়া আহারাদি সকল বিষয়েই সম্পূর্ণ মিতাচারী হইয়াছিলেন। দুই এক বৎসরের মধ্যেই তিনি ইহার সুফল দেখিতে পাইলেন। তাঁহার শরীর নীরোগ ও সবল হইল এবং ১০০ বৎসর পর্য্যন্ত তিনি সচ্ছন্দে স্তম্ভদেহে বাঁচিয়া ছিলেন।

অন্য শুদ্ধ পরিমিত আহার করিলেই দীর্ঘজীবন লাভ হয় না। মনের অবস্থার উপর শারীরিক অবস্থা বিশেষ ভাবে নির্ভর করে। হুশিঙ্গা, শোক, সাংসারিক বিপদে মানসিক কষ্ট ও অবসাদ, বিষয়-কর্মে সাতিশয় উদ্বেগ, অস্বাস্থ্যকর স্থানে বাস, অস্বাস্থ্যকর ব্যঙ্গ্য অবলম্বন, পিতৃপুরুষ হইতে অর্জিত রোগ ভোগ ইত্যাদি নানা কারণে অকাল বার্দ্ধক্য ও অকাল মৃত্যু ঘটয়া থাকে। কিন্তু এই সকল ব্যাঘাত সত্ত্বেও ইহা নিশ্চিত রূপে বলা যাইতে পারে যে মিতাহার, স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভের একটি প্রকৃষ্ট উপায়।

সন্তোষ এবং মানসিক প্রকল্পতা দীর্ঘজীবন লাভ করিবার প্রধান সহায়। হুশিঙ্গা, ক্রোধ, অসহিষ্ণুতা, বিরক্তি স্বাস্থ্যনাশ করিয়া অকাল বার্দ্ধক্য আনয়ন করে। বর্তমান সময়ে মনস্তত্ত্ববিদ

পণ্ডিত মাট্রেই স্বীকার করেন যে আমাদের শারীরিক ভালমন্দ আমাদের মনের অবস্থার উপর বিশেষভাবে নির্ভর করে। অধুনা প্রক্রিয়া-বিজ্ঞানে রোগীর মনের উপর শক্তি বিকাশ করিয়া অনেক হুঃসাধ্য ব্যাধি প্রশমিত হইতেছে। দীর্ঘজীবন লাভ করিতে হইলে মানসিক উদ্বেগ এবং হুঃচিন্তা পরিত্যাগ করিতে চেষ্টা করা সকলেরই একান্ত কর্তব্য।

উপবাসের উপকারিতা।

খাদ্য-বিষয়ক পুস্তকে উপবাস-প্রসঙ্গের অবতারণা প্রীতিকর না হইলেও ইহার আলোচনার আমাদের উপকার হইবার সম্ভাবনা, তজ্জন্ত এ সম্বন্ধে কয়েকটি প্রয়োজনীয় কথা উল্লেখ করা হইল।

বর্তমান সময়ে পাশ্চাত্যদেশসমূহে রোগবিশেষে উপবাসের উপকারিতা সম্বন্ধে আলোচনা চলিতেছে। আমাদের দেশে উপবাস একটা নূতন জিনিষ নহে। অতি প্রাচীন কাল হইতে বহুদর্শী শাস্ত্রকারগণ সংযম ও স্বাস্থ্যরক্ষার জন্ত উপবাসের প্রয়োজন বুঝিয়া উপবাস ধর্মসাধনের একটা প্রধান সহায় বলিয়া প্রচার করিয়া গিয়াছেন। নিষ্ঠাবান্ হিন্দু জী পুরুষ, বার, ব্রত, পূজা ও তিথি উপলক্ষে উপবাস করিয়া থাকেন। হিন্দুর বারমাসে তের পার্বণ, স্তবরাং প্রাচীন সম্প্রদায়ভুক্ত অনেক নরনারীর মাসের মধ্যে ২৪ দিন উপবাসে কাটিয়া যায়। এদেশে উচ্চ বর্ণের হিন্দু বিধবাগণ মাসের মধ্যে দুই দিন নিরম্ন উপবাস করিয়া থাকেন। হিন্দু রমণীগণ পতি, পুত্র, আত্মীয় স্বজনগণের মঙ্গল কামনায় ‘মানত’ করিয়া ‘সোমবার’, ‘শুক্রবার’ প্রভৃতি ভিন্ন ভিন্ন বারে আহার পরিত্যাগ করিয়া থাকেন।

শুদ্ধ হিন্দুধর্মে কেন, মুসলমানদিগের মধ্যেও উপবাস প্রচলিত আছে। “রমজান” পার্বণ উপলক্ষে একমাস কাল তাঁহাদের দিবাহার

নিষিদ্ধ । ঝাঁহারা প্রকৃত ধর্ম্মাহুঁরাগী, তাঁহারা এই সময়ে রাত্রি কালেও স্বল্প ভোজন করিয়া থাকেন । তবে কেহ কেহ দিবাভাগে আহার না করিলেও রাত্রিতে এত অধিক আহার করেন যে উপবাসের অল্প তাঁহাদিগকে কোনও কষ্ট পাইতে হয় না । এ সম্বন্ধে একটা ঘটনা আমার মনে পড়িতেছে । কিছু দিন পূর্বে আমি দিল্লী যাইতেছিলাম । কানপুরে গাড়ী পহঁছিলে আমার গাড়ীতে ৩৪ জন সম্ভ্রান্ত মুসলমান উঠিলেন এবং তাঁহাদিগের অষ্টান্ত আসবাবের মধ্যে কয়েকটা মুখবাঁধা বড় ডেক্‌চি দেখিলাম । রাত্রিশেষে তাঁহাদের ভাষণোপযোগী উচ্চ কথাবার্তায় আমার নিদ্রাভঙ্গ হইলে দেখিলাম যে তাঁহারা সকলে মিলিয়া ডেক্‌চির মধ্যস্থিত পোলাও, মাংসের কাবাব ইত্যাদি ভক্ষণ করিতেছেন । এত ভোরে লোকের এক্রপ আহারের প্রবৃত্তি জন্মে, ইহা আমার ধারণা ছিল না । আহার শেষ করিয়া যখন তাঁহারা ধূমপানে মনোযোগ করিলেন, তখন আমি কৌতুহল-বশবর্তী হইয়া তাঁহাদিগকে এক্রপ অসময়ে ভোজনের কারণ জিজ্ঞাসা করিলাম । তাঁহারা নিজ ভাষায় উত্তর দিলেন— “বাবু সাহেব, আমাদের ‘রোজা’ চলিতেছে । প্রভাত হইলে সমস্ত দিন ভোজন নিষিদ্ধ, তজ্জন্ত ভোর থাকিতে আহার শেষ করিলাম ।” আমি মনে মনে হাসিলাম, ভাবিলাম এ মন্দ উপবাস নহে । একবার সন্ধ্যার পর ‘রোজা’ খোলা হইয়াছে, পুনরায় ভোরের সময় এইরূপ গুরুপাক দ্রব্য ভক্ষণ করা হইল, ইহাতে

১২ ঘণ্টা কেন, ২৪ ঘণ্টার মধ্যেও আহার করিবার প্রয়োজন হইবে না।

ইহুদী ও প্রাচীন খৃষ্টীয় সম্প্রদায়ের মধ্যে উপবাস-প্রথা প্রচলিত আছে। ইহুদীদিগের ধর্ম গ্রন্থে লিখিত আছে যে তাঁহাদের ধর্মগুরু মোশেস (Moses) নিবিড় অরণ্যে চল্লিশ দিন অনশন-ব্রত অবলম্বন করিয়া ধর্মসাধনা করিয়াছিলেন। তাঁহারা তাঁহাদিগের পর্কাদি উপলক্ষে এখনও উপবাস করিয়া থাকেন।

বৌদ্ধেরাও তাঁহাদিগের ধর্ম্মানুসারিত দিবসে নিরশন-ব্রত পালন করিয়া থাকেন।

যাহা হউক, উপবাস ধর্ম্ম-সাধনের অল্পকূল কি না, তাহা এস্থলে বিচার্য্য নহে। স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে উপবাসের উপযোগিতা আছে কি না, তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব।

আমার প্রথম বক্তব্য এই যে, মানুষ যদি আজীবন পরিমিত ভোজী হয়, শরীরপোষণের জন্ত যে পবিমাণে যে জাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন, তাহা যদি নিষ্কির ওজনে গ্রহণ করে, তাহা হইলে তাহার উপবাস করিবার প্রয়োজন হয় না। প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্যগ্রহণই আমাদের স্বাস্থ্যভঙ্গের মূল কারণ। খাদ্যের এই অতিরিক্তাংশ দেহ-পুষ্টির জন্ত গৃহীত হয় না; উহা অঙ্গমধ্যে থাকিয়া বিকার প্রাপ্ত হয় এবং নানাবিধ বিষাক্ত পদার্থ (Toxins) উৎপাদন করে। এই সকল বিষাক্ত পদার্থ রক্ত-শ্রোতের সহিত মিশ্রিত হইয়া শরীরের সর্বত্র সঞ্চালিত হয় এবং শারীরিক সমস্ত

যজ্ঞের মধ্যে প্রবেশ করিয়া উহাদিগের স্বাভাবিক শক্তির অপচয়, দৌর্বল্য এবং ক্রিয়ার ব্যাঘাত উৎপাদন করে । শিরঃপীড়া, যক্ষ-
তের রোগ, অজীর্ণ, উদরাগ্নান, পেট বেদনা, বমন, উদরাময়, জ্বর
প্রভৃতি নানা রোগের একটী কারণ—অজ্ঞের মধ্যে প্রয়োজনাতি-
রিক্ত খাওয়ার বিকার । এরূপ অবস্থায় পুনরায় খাদ্য গ্রহণ করিলে
উপরোক্ত বিষাক্ত পদার্থসমূহ শরীরের মধ্যে আরও অধিক পরিমাণে
উৎপন্ন হয়, সুতরাং পূর্বকথিত রোগগুলির লক্ষণ ক্রমশঃ বৃদ্ধি
প্রাপ্ত হইয়া পৰিণামে অঙ্গশূল, মূত্রশূল, বহুমূত্র প্রভৃতি নানা-
বিধ হ্রঃসাধ্য রোগ দেহের মধ্যে আশ্রয় গ্রহণ করে । খাওয়ার
এই অতিরিক্তাংশ ও তৎপরে বিষাক্ত দ্রব্য নাশ করিবার একমাত্র
উপায়—উপবাস । আমরা আহার বিষয়ে যত সাবধানই হই না
কেন, আমাদের বিবেচনায় যত অল্পপরিমাণ আহার গ্রহণ করি
না কেন, অধিকাংশ সময়ে আমরা প্রয়োজনাতিরিক্ত খাদ্য গ্রহণ
করিয়া থাকি । অনেক স্থলে মোটের উপর খাওয়ার পরিমাণ
অতিরিক্ত না হইলেও বিভিন্নজাতীয় খাওয়ার মাত্রা আমরা ঠিক
রাখিতে পারি না । হয় ত ভাত, মিষ্টান্ন (শর্করাজাতীয় খাদ্য)
কিধা বি মাখন (মাখনজাতীয় খাদ্য) অধিক গ্রহণ করি
অথবা মাছ মাংস প্রভৃতি আমিষ জাতীয় খাদ্য প্রয়োজনাতিরিক্ত
পরিমাণে গ্রহণ করিয়া অনিয়মের বশবস্তী হই । কোনও এক
জাতীয়-খাদ্য অতিরিক্ত পরিমাণে খাইলে তাহা পরিপাক না হইয়া
উহা হইতে নানাপ্রকার দূষিত পদার্থ উৎপন্ন হয়, এবং বাত-রোগ

(Rheumatism, Gout), পাতরী রোগ (Gravel), বহুমূত্র রোগ (Diabetes) প্রভৃতি নানাবিধ অজীর্ণ-ঘটিত রোগ জন্মিয়া থাকে ।

উপবাস করিলে এই সকল দূষিত দ্রব্যের পরিমাণ দেহমধ্যে বৃদ্ধি প্রাপ্ত না হইয়া, যাহা সঞ্চিত থাকে, তাহা ক্রমে ক্রমে দেহ হইতে নির্গত হইয়া যাইবার অবসর প্রাপ্ত হয় । আমি পূর্বে বলিয়াছি যে আমরা যে খাদ্য গ্রহণ করি, তাহা নিঃশ্বাস-গৃহীত অক্সিজেন্ সংযোগে দেহমধ্যে মৃদুভাবে দগ্ধ হইয়া (Slow combustion) ক্রমশঃ তাপ ও কার্য্য করিবার শক্তি উৎপাদন করে । যদি উপবাস করা যায়, তাহা হইলে নূতন খাদ্যের অভাবে পূর্ব সঞ্চিত বিকৃত খাদ্যাংশ ক্রমে ক্রমে দগ্ধ হইয়া নাশ প্রাপ্ত হয়, সুতরাং তাহাদের অপকারিতা দূর হইয়া দেহ নিশ্চল ও ক্ষুণ্ণীভূত হয় । দীর্ঘ-উপবাসে শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে সত্য, কিন্তু ছই চারি দিনের উপবাসে শরীর আত্যন্তরিক ক্লেশহীন হইয়া যথোচিত সচ্ছন্দতা লাভ করিয়া থাকে ।

এক্ষণে জিজ্ঞাস্য এই যে, কতদিন মানুষ উপবাস সহ্য করিতে পারে ? এ বিষয়ে বর্তমান সময়ে মতের পরিবর্তন ঘটিয়াছে । পাশ্চাত্য চিকিৎসা-শাস্ত্রে উল্লিখিত আছে যে, মানুষ নিরন্তর উপবাস করিলে দশবার দিন, এবং জল পান করিয়া শুদ্ধ আহার ত্যাগ করিলে এক মাস পর্য্যন্ত, কোনও রূপে বাঁচিয়া থাকিতে পারে । কিন্তু এই দীর্ঘ উপবাসের পর তাহার অবস্থা একরূপ শোচনীয় হয়

যে, খাদ্যাদি গ্রহণ করিলেও অনেক সময়ে সে ছই এক দিনের অধিক বাঁচে না । প্রবল হৃতিষ্কের সময়ে এরূপ ঘটনার সমাবেশ বিরল নহে ।

বয়স ও শরীরের অবস্থাভেদে অধিক বা অল্পদিন উপবাস সহ্য করিতে পারা যায় । বৃদ্ধ লোকেরা যুবা অপেক্ষা এবং যুবকগণ বালকদিগের অপেক্ষা অধিক দিন উপবাসের কষ্ট সহ্য করিতে পারে । স্থূলকায় ব্যক্তিগণ ক্লশ লোকের অপেক্ষা অধিক দিন পর্য্যন্ত উপবাস করিতে পারে । টেলারের (Taylor) মেডিক্যাল জুরিস্প্রুডেন্সে (Medical Jurisprudence) উল্লেখ আছে যে, নিরম্ব উপবাসে মানুষ দশদিন পর্য্যন্ত বাঁচিতে পারে । তিনি তাঁহার পুস্তকে একজন প্রৌঢ় ব্যক্তির সম্বন্ধে বলিয়াছেন যে সে মাঝে মাঝে এরূপ গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত হইত যে, কিছুতেই তাহাকে জাগাইতে পারা যাইত না । একবার ঐ ব্যক্তি ঐদিন রাত্রি উপযুপরি গাঢ় নিদ্রায় অভিভূত ছিল । এই দীর্ঘ সময়ের মধ্যে তাহাকে ১ ফোঁটা জল বা ১ কণা আহারীয় দ্রব্য গ্রহণ করাইতে পারা যায় নাই । এই সময়ে তাহার শৌচ প্রস্রাব বন্ধ থাকিত । যখন তাহার নিদ্রা ভাঙিত, তখন সে সহজ মানুষের মত ব্যবহার করিত এবং নিদ্রার পূর্ববর্তী সমস্ত ঘটনা তাহার মনে থাকিত । সচরাচর ছই বা তিন দিন ব্যাপিয়া এইরূপ গাঢ় নিদ্রা তাহাকে অভিভূত করিত ।

ডাক্তার গাই (Guy) তাঁহার পুস্তকে একখানি জলমগ্ন

আহাঙ্গের বৃত্তান্ত লিখিয়াছেন । তিনি বলেন যে, ১৮জন আরোহীর মধ্যে ১জন মাত্র বিনা জল ও আহারে ১৮দিন পর্য্যন্ত জীবিত ছিল । অবশ্য ইহাদিগকে ১৮দিন সমুদ্রের উপর ঝড়, বৃষ্টি, রোদ্র, বিষম শারীরিক ক্লেশ ও মানসিক উদ্বেগ সহ্য করিতে হইয়াছিল ; তাহা না লইলে হয় ত আরও কেহ কেহ এতদিন নিরাম্ব উপবাস সহ্য করিয়া বাঁচিয়া থাকিতে সমর্থ হইত । ডাক্তার লায়ন্ (Lyon) তাঁহার মেডিকেল জুরিস্‌প্রুডেন্সে লিখিয়া গিয়াছেন যে, একজন পাগল শুদ্ধ জল পান করিয়া ৪৭দিন বাঁচিয়াছিল এবং আর একজন পাগল মাঝে মাঝে একটু নেবুর রস ও জল খাইয়া ৬৪ দিন পর্য্যন্ত জীবিত ছিল ।

আমেরিকার ডাক্তার ট্যানার তাঁহার নিজ দেহে উপবাসের পরীক্ষা করিয়াছিলেন । তিনি ৪০ দিন পর্য্যন্ত অনাহারে ছিলেন, কেবল মাঝে মাঝে প্রচুর জল পান করিতেন । দীর্ঘ উপবাসের জন্ত তাঁহার স্বাস্থ্যের কোনও ক্ষতি হয় নাই । উপবাসের সময় কতকগুলি ডাক্তার দিবারাত্র তাঁহার নিকট উপস্থিত থাকিয়া, তিনি গোপনে আহার করেন কি না, তাহা পরিবার চেষ্টা করিয়াছিলেন, কিন্তু তাঁহারা ট্যানারকে কোনরূপ খাদ্যগ্রহণ করিতে দেখেন নাই । তথাপি তাঁহারা মাহুষ যে এত দীর্ঘকাল উপবাস করিতে পারে, তাহা বিশ্বাস করেন নাই । কিন্তু ইহার পর এমন অনেক প্রামাণিক ঘটনা জানা গিয়াছে, বাহাতে ট্যানারের পরীক্ষার সত্যতা সন্দেহে সন্নিহান হইবার কোন কারণ দেখা যায় না ।

পঞ্জাবের হরিদাস সাধুর ইতিবৃত্ত পাঠে অবগত হওয়া যায় যে, ৪০ দিবস পর্য্যন্ত মাটির নীচে নিরঙ্ঘ উপবাস অবস্থায় আবদ্ধ থাকিয়াও তাঁহার জীবন নষ্ট হয় নাই ।

‘মেডিকেল্ গেজেট্’ নামক পত্রিকায় নিম্নলিখিত ঘটনাটি প্রকাশিত হইয়াছিল :—

একজন সুস্থকায় বৃদ্ধ ব্যক্তি ঘটনাক্রমে ২৩দিন একটী কয়লার খনির মধ্যে আবদ্ধ ছিল । এই ২৩দিন সে এককালীন অনাহারে ছিল । কেবল মাঝে মাঝে নিকটে যে কিয়ৎ পরিমাণ পঙ্কিল জল ছিল, তাহাই পান করিয়াছিল । যখন তাহাকে উদ্ধার করা হইল, তখন তাহার বেশ জ্ঞান ছিল । উদ্ধার-কর্তাদিগকে সে চিনিতে পারিয়াছিল ও তাঁহাদের নাম বলিয়াছিল । কিন্তু সে এত ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়িয়াছিল যে, হাত দিয়া মুখে খাবার তুলিবার শক্তি তাহার ছিল না । যথোচিত সেবা শুশ্রূষার পর সেই ব্যক্তি অপেক্ষাকৃত সুস্থ হইয়া বলিয়াছিল যে, প্রথম দুইদিন সে ক্ষুধার জন্ত বড় কষ্ট পাইয়াছিল । তাহার পর তাহার ক্ষুধা মোটেই ছিল না কিন্তু পিপাসার যন্ত্রণায় সে অস্থির হইয়াছিল । ২৩দিনের মধ্যে ১বার মাত্র তাহার দান্ত হইয়াছিল কিন্তু সে সহজ অবস্থার ন্যায় মূত্র ত্যাগ করিত ।

চিকিৎসা ও সেবাপ্রণালী সত্ত্বেও সে ব্যক্তি তিন দিনের অধিক বাঁচে নাই । তাহার পেট এত ভিতরে প্রবেশ করিয়াছিল এবং চামড়া এত পাতলা হইয়াছিল যে, পেটে হাত দিলেই তাহার শির-

দাঁড়ার হাড়গুলি একে একে গণা যাইত । আমাদের দেশে হুর্ভিক্ষের সময়ে একরূপ শোচনীয় দৃশ্য অনেকেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন ।

১২০ খৃষ্টাব্দে আলেকজান্ডার জ্যাক্স নামক এক ব্যক্তি ৫০ দিন উপবাস করিয়াছিল । টেলারের মেডিকেল জুরিসপ্রুডেন্স নামক পুস্তকে এই বৃত্তান্ত বর্ণিত আছে । এই উপবাসের সময় তাহার দেহের ভার ১৭ সের কমিয়া গিয়াছিল । কিন্তু আশ্চর্যের বিষয় এই যে, যদিও তাহার শরীর শুষ্ক ও ক্লান্ত হইয়াছিল, তথাপি দৈর্ঘ্যে তাহার শরীর ১ ইঞ্চি বাড়িয়াছিল । তাহার একটা গুঁড়া পেটেন্ট ঔষধ ছিল । মধ্যে মধ্যে সে সেই ঔষধ খাইত ও জল পান করিত । ৫০ দিনে সে দুই ছটাক মাত্র ঔষধ গ্রহণ করিয়া ছিল । সে বলিত যে, তাহার ঔষধের অপূর্ণ ক্ষমতায় সে উপবাস সহ্য করিতে সমর্থ হইয়াছে । পঞ্চাশ দিন উপবাসের পর ১২শে সেপ্টেম্বর বেলা ৪টার সময়ে সে ‘পারণা’ করিয়াছিল । প্রথম দুই একদিন লবু আহার করিয়া পরে সে, পূর্বে যেমন আহার করিত, সেইরূপ ভাবে আহার করিয়া স্বস্থশরীরে ছিল ।

১৮৯০ সালে শাক্সি (Succì) নামক ইটালীবাসী এক ব্যক্তি ৪০ দিন উপবাস করিয়া স্বস্থশরীরে ছিল । সে প্রচুর পরিমাণে জল পান করিত, এবং মধ্যে মধ্যে মাদকদ্রব্য সেবন করিত ।

রোগ-উপশমের জন্য আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রে লজ্বনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে । লজ্বন অর্থে যে একেবারে আহার ত্যাগ তাহা নহে । চরকসংহিতায় উক্ত হইয়াছে যে, অগ্নিবিশেষ প্রব্রণ করিয়া শুষ্ক

আজ্ঞের উত্তর করিলেন যে, যাহা কিছু লবুতাসম্পাদক, ত তাহাকেই লজ্জন কহে । যথা—

তদগ্নিবেশস্ত বচো নিশম্য গুরুব্রতবীৎ ।

যৎকিঞ্চিৎলাঘবকরং দেহে তল্লজ্জনং স্মৃতম্ ॥

উপবাস লজ্জনের অন্তর্ভূত বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে, যথা—

চতুঃপ্রকারা সংস্কৃতিঃ পিপাসা মাক্রতাতপৌ ।

পাচন্যাহ্যপবাসাশ্চ ব্যায়ামশ্চেতি লজ্জনম্ ॥

আয়ুর্বেদ-গ্রন্থে জ্বর ও অন্যান্য নানাবিধ রোগের উপশমের জন্য লজ্জনের ব্যবস্থা করা হইয়াছে । লজ্জন সকল স্থলে এককালীন আহার-বিরহিত উপবাস অর্থে ব্যবহৃত হয় নাই ; রোগে লঘু খাদ্য গ্রহণ করিলেও উহা লজ্জন নামে অভিহিত হইয়া থাকে । জ্বরবিশেষে প্রথম ৭ দিবস লজ্জন করিতে বলা হইয়াছে কিন্তু জ্বরের উপশম হইলেই শুষ্কত লঘু আহারের ব্যবস্থা করিয়াছেন, নচেৎ জ্বর বৃদ্ধি হইবার, এমন কি, অতিশয় ক্লীণ হইয়া মরিয়া যাইবারও সম্ভাবনা । চরক বলিয়াছেন যে, রোগীর বলের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া উপবাস দ্বারা চিকিৎসা করিবে । আয়ুর্বেদ-শাস্ত্রকারেরা দীর্ঘ উপবাসের ব্যবস্থা কোথাও করিয়া যান নাই । কোন কোন জ্বরে ৭ দিন লজ্জনের ব্যবস্থা করিয়াছেন বটে, কিন্তু তাহাতেও খাদ্য-গ্রহণ একেবারে নিষেধ করেন নাই । তাঁহারা অতিলজ্জন দোষাবহ বলিয়া বর্ণনা করিয়াছেন, যথা—

পৰ্বভেদোহঙ্গমর্দশচ কাসঃ শোষো মুখশ্চ চ ।

ক্ষুৎপ্রণাশোহরুচি তৃষ্ণা দৌৰ্বল্যাং শোত্রনেত্রয়োঃ ॥

মনসঃ সম্বমোহতীক্ষ্ণ মূৰ্ছবাতস্তমো হৃদি ।

দেহাগ্নিবলনাশশ্চ লজ্বনেহতিক্রান্তে ভবেৎ ॥

পৰ্বভেদ, অঙ্গমর্দ, কাস, মুখশোষ, ক্ষুধানাশ, অরুচি, তৃষ্ণা, শোত্র ও নেত্রের দুর্বলতা, মনের ব্যাকুলতা, সর্বদা উৰ্দ্ধবাত, হৃদয়ের মোহ এবং দেহ ও অগ্নির বলক্ষয়—এই সকল অতি-লজ্বনের ফল (চরক-সংহিতা—সূত্রস্থান) ।

ঔহাদের মতে লজ্বনের উপকারিতা নিম্নলিখিত লক্ষণ দ্বারা বুঝা যায় :—

বাতমূত্রপূরীষাণাং বিসর্গে গাত্রলজ্বনে ।

হৃদয়োদগারকণ্ঠাশ্রুগ্ধ্রকৌ তন্দ্ভাক্রমে গতো ॥

শ্বেদে জাতে কচৌ চৈব ক্ষুৎপিপাসাসহোদয়ে ।

কৃতং লজ্বনমাদেগ্রাং নিকর্যথে চাস্তরাশ্বনি ॥

বাতমূত্র পূরীষের ত্যাগ হইলে, শরীরের লঘুতা হইলে, হৃদয়, উদগার, কণ্ঠ ও মুখের বিস্তৃতি হইলে, তন্দ্ভা ও ক্রম অপগত হইলে, শ্বস্ম হইলে, কচি বোধ হইলে, ক্ষুৎপিপাসা হইলে এবং অস্তরাশ্বা সম্যক প্রকারে ব্যাধাহীন হইলে লজ্বন সম্যক হইয়াছে বলা হয় (চরক-সংহিতা—সূত্রস্থান) ।

চিকিৎসক-সম্প্রদায়ের বাহিরের লোক উপবাস সম্বন্ধে পরীক্ষা করিয়া ভিন্ন ভিন্ন পুস্তকে ঔহাদের মত লিপিবদ্ধ করিয়াছেন ।

কোনও কোনও চিকিৎসকও এ বিষয়ে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার সমর্থন করিয়াছেন । সিনক্লেয়ার সাহেব তাঁহার Fasting Cure নামক পুস্তকে, তাঁহার নিজ দেহের উপর যে পরীক্ষা করিয়াছিলেন, তাহা এবং অন্যান্য বিশ্বাসযোগ্য লোকের পরীক্ষার ফল লিপিবদ্ধ করিয়াছেন । তিনি বহুদিন ক্লান্ত রোগ ভোগ করিয়া কোনও চিকিৎসার দ্বারা উপকার লাভ করিতে পারেন নাই । অবশেষে হতাশ হইয়া দীর্ঘ উপবাস গ্রহণ করিয়া একেবারে যোগ-মুক্ত হইয়া বৃদ্ধ বয়সে শরীর ও মনের সম্পূর্ণ সচ্ছন্দতা লাভ করিয়াছিলেন । তাঁহার অভিজ্ঞতা বিলাত ও আমেরিকার নানাবিধ সংবাদপত্র ও মাসিক পত্রিকায় প্রকাশিত হইবার পর অনেক রোগী তাঁহার মতে অল্পসরণ করিয়া আরোগ্য লাভ করিয়াছে । তাঁহার “Fasting Cure” নামক পুস্তক পাঠ করিলে এ বিষয়ের বিশেষ বিবরণ জানিতে পারা যাইবে ।

আমি যে দীর্ঘ-উপবাসের বিষয় বর্ণনা করিয়াছি, তাহা পাশ্চাত্য পণ্ডিতদিগের পরীক্ষা ও অভিজ্ঞতার উপর অবস্থিত । বেক্রপ পরিশ্রম ও ক্লেশ স্বীকার করিয়া পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা এ বিষয়ের তদন্ত করিয়াছেন, তাহাতে তাঁহাদের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করিয়া দুঃসাধ্য রোগের প্রতীকারের জন্য এই উপায় অবলম্বন করিলে কোনও ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা মনে হয় না । তবে আমি স্বয়ং দীর্ঘ উপবাসের পক্ষপাতী নহি । আমার বিশ্বাস যে, নিতান্ত প্রয়োজন না হইলে এককালীন তিন চারি দিনের অধিক

উপবাস করিবার আবশ্যকতা নাই। যাহারা অজীর্ণ-ব্রটিত নানা-বিধ রোগ ভোগ করিয়া থাকেন, তাহারা যদি একাদশী, অমাবস্তা, পূর্ণিমা প্রভৃতি তিথি উপলক্ষে কেবল প্রচুর জল পান করিয়া আহার একেবারে পরিত্যাগ করেন, তাহা হইলে তাহাদের যথেষ্ট উপকার হইবার সম্ভাবনা।

অল্প দিন হইল, ব্রিটিশ মেডিকেল জর্ণালে (British Medical Journal) উপবাসদ্বারা বহুমূত্র রোগের চিকিৎসা সম্বন্ধে একটা সুন্দর প্রবন্ধ প্রকাশিত হইয়াছে। তন্মধ্যে, মাসে মাসে ৩৪ দিন উপবাস করিয়া, দীর্ঘকালব্যাপী বহুমূত্র রোগ সারিয়া গিয়াছে, এরূপ অনেক রোগীর বিবরণ দেওয়া হইয়াছে। আজকাল অনেক চিকিৎসকই এই প্রণালীমতে বহুমূত্র রোগের চিকিৎসা করিয়া সুফল লাভ করিতেছেন।

এ দেশে বহুমূত্র রোগের যেরূপ প্রাবল্য, তাহাতে ইহার উপশমের জন্য নাতিদীর্ঘ উপবাস অবলম্বিত হইলে বিশেষ উপকার দর্শিবার সম্ভাবনা।

দ্বারসঙ্গের বর্তমান মহারাজা বাহাদুর কিছুদিন পূর্বে একবার ৫ দিন এবং তৎপরে ১৫ দিন উপবাস করিয়াছিলেন। প্রথমবারে উপবাসের সময় তিনি কেবল জল পান করিতেন, কোনরূপ আহার্যাদ্রব্য গ্রহণ করেন নাই। দ্বিতীয়বারে জল পানের সহিত মধ্যে মধ্যে সামান্য পরিমাণ দুগ্ধপান করিতেন। তিনি লিখিয়াছেন যে, এই দুই বারের উপবাসে তাহার কিছুমাত্র কষ্ট

হয় নাই। কিছুদিন হইতে তাঁহার শ্রবণশক্তি একটু কমিয়া গিয়াছিল ; দ্বিতীয়বার উপবাসের পর তিনি এ সম্বন্ধে বিশেষ উপকার লাভ করিয়াছেন । মহারাজা বাহাদুর বলেন যে, তাঁহার অভিজ্ঞতায় উপবাস দ্বারা শরীরের জড়তানাশ ও শক্তির বৃদ্ধি-সাধন হয় এবং দূষিত পদার্থসমূহ শরীর হইতে নির্গত হইয়া যায় । তবে যাত্নাতে শরীর অত্যন্ত দুর্বল হইয়া না পড়ে, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখিয়া উপবাস করা উচিত ।

কলিকাতার আর্মে'নিয়ান কলিজিয়েট ইন্সুলের ভূতপূর্ব প্রধান শিক্ষক মিঃ উইটেনবর্গ বহুদিন বাতরোগে কষ্ট পাইয়া একেবারে শয্যাশায়ী হইয়াছিলেন । আর্মি গুনিয়াছি যে তিনি দীর্ঘ উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিয়া এক্ষণে সম্পূর্ণ সুস্থ হইয়াছেন । দুই তিন সপ্তাহের উপবাস তাঁহার পক্ষে কিছুমাত্র কষ্টকর নহে । তিনি অনেক বার এইরূপ দীর্ঘ উপবাস করিয়াছেন এবং প্রয়োজন হইলে উষ্ণ জল পান করিয়া থাকেন । তিনি কলিকাতায় বাস করেন । ইচ্ছা করিলে যে কেহ তাঁহার নিকটে যাইয়া এ সম্বন্ধে তাঁহার অভিজ্ঞতা অবগত হইতে পারেন ।

সিনক্লেয়ার বলেন যে, উপবাস করিলে প্রত্যহ প্রায় আধ সের করিয়া শরীরের ভারের লাঘবতা হয় । প্রথমতঃ চর্কি ও পরে পেশী প্রভৃতি অন্ত্রাণ্ড শারীরিক উপাদান ক্ষয় প্রাপ্ত হয় । যাহারা নিতান্ত স্থূলদেহ, তাঁহাদিগের স্থূলতা কমাইবার একমাত্র উপায় উপবাস—ঔষধসেবনে স্থূলতার হ্রাস হয় না । স্থূল-দেহ ব্যক্তি

অধিক দিন উপবাস করিলেও কোন ক্ষতি হয় না ; দেহসঞ্চিত চর্বি খাওয়ার পরিবর্তে শরীর রক্ষার জন্ত ব্যয়িত হয় ।

কতদিন উপবাস করিয়া প্রাণ ধারণ করা যাইতে পারে, তৎসম্বন্ধে সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, তাঁহার অভিজ্ঞতায় ৩ মাস কাল পর্য্যন্ত মানুষ উপবাস সহ্য করিতে পারে । ৩০, ৪০ বা ৫০ দিবসব্যাপী উপবাস পালন করিয়া অনেক লোকই নানাবিধ দুঃসাধ্য রোগ হইতে মুক্ত হইয়াছে । ৮, ১০, ১২ বা ১৫ দিনের উপবাস তাঁহার মতে সকলেই সহ্য করিতে পারে । তিনি নিজে ১২ দিন এবং তাঁহার স্ত্রী ১০ দিন একটানে উপবাস করিয়াছিলেন । তাঁহাদের উভয়েরই বৃদ্ধ বয়স এবং উভয়েই অজীর্ণ ও অজীর্ণ-ষটিত নানা প্রকার ব্যাধিতে বহুকাল ব্যাপিয়া বিষম যন্ত্রণা ভোগ করিয়া আসিতেছিলেন । ইহার পরেও তাঁহারা মধ্যে মধ্যে ৫।৬ দিবসব্যাপী উপবাস কয়েক বার পালন করিয়াছিলেন । তিনি বলেন যে, তিনি ও তাঁহার স্ত্রী এই উপবাস-ব্রত সমাপ্তির পর এক্ষণে মেরুপ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভোগ করিতেছেন, তাহা তাঁহারা সারা জীবনে কখনও উপভোগ করেন নাই ।

সিন্‌ক্লেয়ার বলেন যে, দীর্ঘ অনশন-ব্রত গ্রহণ করিলে প্রথম ২।৩ দিন অভ্যাসবশতঃ প্রবল ক্ষুধায় কষ্ট পাইতে হয় । তিনি যে উপবাসের কথা বলিয়াছেন, তাহা নিরপেক্ষ উপবাস নহে । তিনি এই সময়ে প্রচুরপরিমাণে জল পান করিতে উপদেশ দিয়াছেন । শীতল জল অপেক্ষা উষ্ণ-জল-পান অধিক উপকারী বলিয়া নির্দেশ

করিয়াছেন । জল পান দ্বারা দেহমধ্যে বহুদিনসঞ্চিত ক্লেশ-সমূহ নির্গত হইয়া যায় । তিনি এই সময়ে প্রত্যহ গরম জলের (অর্কসের হইতে ৩ পোয়া জল) দ্বারা নিম্ন অঙ্গ ধৌত করিবার ব্যবস্থা (Enema) করিয়াছেন । উপবাসের সময় অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিতে নিষেধ করিয়াছেন । তবে তিনি বলেন যে প্রথম অবস্থায় ৪।৫ মাইল পদব্রজে ভ্রমণ এবং অল্পাংশ দৈনিক কার্য্য সহজেই করিতে পারা যায়, তাহাতে কোনও ক্ষতি হয় না । উপবাস-আরম্ভের ২।৩ দিন পরে ক্ষুধা একেবারেই থাকে না, শরীর স্বচ্ছন্দ ও লঘু বোধ হয় এবং শরীরের ও মনের ক্ষুধা ক্রমশঃ বাড়িতে থাকে । অবশ্য শরীর ক্রমশঃ শুষ্ক হইতে থাকে এবং ১০।১২ দিনের উপবাসে ৬।৭ সের ওজন কমিয়া যায় । ইহাতে ভয় পাইবার কোনও কারণ নাই । উপবাস ভঙ্গ করিয়া আহারগ্রহণের পর অতি শীঘ্র দেহের ভার পুনরায় বাড়িয়া যায়, অথচ শরীরে কোন রোগ বা গ্লানি থাকে না । উপবাসের সময় প্রত্যহ শীতল বা ঈষৎ জলে স্নান করিবার উপদেশ দিয়াছেন ।

তিনি বলেন যে, যদি কাহারও উপবাস করিয়া কোনও অনিষ্ট হইয়া থাকে, তবে তাহা তাহার ব্রাহ্ম পূর্ব্ব-সংস্কার ও মানসিক ভীতি জনিত । উপবাসের সময় শারীরিক দৌর্ব্বল্য অনুভূত হইতে পারে, শ্রমজনিত কৰ্ম্ম করিতে গেলে সহজেই ক্লান্তি জন্মিবার সম্ভাবনা, নাড়ীর গতি ক্ষীণ, এমন কি, মিনিটে

৪০ বার (৮০ বার স্বাভাবিক) পর্য্যন্ত ইহার স্পন্দন হইতে পারে, কিন্তু এই সকল লক্ষণ দেখা গেলেও ভয় পাইবার কোন কারণ নাই। তিনি বলেন যে, এই ভয়ের জন্য অনেকে ২১৩ দিন উপবাস করিয়াই ছাড়িয়া দিয়াছেন—ইহাতে তাঁহারা উপবাসের যথোচিত সফল প্রাপ্ত হন নাই। তাঁহার মতে, যাহারা দীর্ঘ উপবাস করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহারা এ সম্বন্ধে যে সকল পুস্তক আছে, তাহা যেন পূর্বে পাঠ করেন, এবং যাহারা দীর্ঘ উপবাস করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন, তাঁহাদের নিকটে থাকিয়া এবং তাঁহাদের পরামর্শ লইয়া যেন এই কার্যে প্রথম প্রবৃত্ত হন।

উপবাস-ভঙ্গ সম্বন্ধে তিনি বলিয়াছেন যে, উপবাসের প্রথম ২১৪ দিন ক্ষুধার জালা উপস্থিত হয়, কিন্তু তাহার পরেই ক্ষুধার সম্পূর্ণ নিবৃত্তি হইয়া যায়। তৎপরে ক্ষুধা যখন পুনরায় অনুভূত হইবে, তখনই উপবাস ভঙ্গ করা উচিত। কাহারও কাহারও ১০।১২ দিন উপবাসের পর ক্ষুধার উদ্রেক হয়, কাহারও তদপেক্ষা অধিক বা অল্প দিনের মধ্যে ক্ষুধাবোধ হয়। তিনি বলেন যে ক্ষুধার পুনরুদ্ধারের পূর্বে উপবাস ভঙ্গ করিলে উপবাসের সফল সম্পূর্ণভাবে আয়ত্ত করিতে পারা যায় না।

‘পারগা’র সময় অর্থাৎ উপবাস শেষ হইলে যখন আহার পুনর্গ্রহণ করিতে হইবে, তখন বিশেষ সাবধান হওয়া কর্তব্য। সিন্কেয়ার বলেন যে, অল্প অল্প গরম দুগ্ধ পান করিয়া উপবাস ভঙ্গ করা উচিত। প্রথম ২১৩ দিন শুষ্ক দুগ্ধের উপর নির্ভর

করিতে হইবে, পরে ক্রমে ক্রমে অগ্ৰাণ্য খাদ্য অল্পপরিমাণে গ্রহণ করা কর্তব্য । ষাঁহাদের দুগ্ধ সহ্য হয় না, তাঁহাদের পক্ষে ২১৩ দিন আঙ্গুর, লেবু প্রভৃতি ফলের রস প্রশস্ত । দীর্ঘ উপবাসের সময় পরিপাকযন্ত্রাদি একপ্রকার নিষ্ক্রিয় অবস্থায় থাকে ; এই সময়ে আহারের মাত্রা অধিক হইলে বা দুগ্ধাচ্য দ্রব্য ভক্ষণ করিলে অগ্নিশূল ও অন্যান্য ক্লেশগ্রস্ত রোগ হইবার সম্ভাবনা ।

সিন্ধুজয়ার বলেন যে, অঙ্গীর্ণবাটিত যে কোনও রোগ, সর্দিজ্বর, শিরঃস্ফীড়া, নানাবিধ বাতরোগ, যকৃতের পীড়া, মূত্ররোগ, শ্বাসরোগ, চর্মরোগ, কোষ্ঠ-কাঠিন্য, জ্বর, অপস্মার প্রভৃতি নানাবিধ ব্যাধির উপবাস দ্বারা উপশম হইয়া থাকে এবং অনেক স্থলে উহাদিগের এককালীন আরোগ্য সাধিত হয় । তবে এককালীন আরোগ্য সাধনের জন্ত দীর্ঘ উপবাসের প্রয়োজন । তাঁহার মতে, যে কোনও বয়সে উপবাস-ব্রত অবলম্বন করিতে পারা যায় এবং শরীর যতই দুর্বল হউক না কেন, বুঝিয়া উপবাস করিলে কোনও অনিষ্ট হয় না । ক্ষয় রোগে তিনি উপবাস করিতে নিষেধ করিয়াছেন । তবে ২১৪ জন ক্ষয়রোগী উপবাস করিয়া উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এরূপ ঘটনাও তিনি পুস্তকে প্রকাশ করিয়াছেন । ষাঁহারা রোগ-মুক্তির জন্ত উপবাস অবলম্বন করিয়াছিলেন, সেইরূপ ১০৯ জন লোকের (স্ত্রী ও পুরুষ) নিকট হইতে তাঁহাদিগের অভিজ্ঞতা স্মরণে পত্র পাইয়াছিলেন । ইহারা গড় পড়তায় প্রত্যেকে ৬ দিন উপবাস করিয়াছিলেন । ইহাদের

মধ্যে ১০০ জন উপবাস দ্বারা বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়া ছিলেন ; বাকী ৯ জনের বিশেষ কোনও উপকার হয় নাই । এ স্থলে বলা কর্তব্য যে, এই শেষোক্ত ব্যক্তিদিগের মধ্যে অনেকেই ৩৪ দিবসের অধিক উপবাস করিতে সমর্থ হন নাই ।

আমাদের দেশে হিন্দু বিধবাগণের প্রতি মাসে দুই দিন করিয়া উপবাস-পালন সম্বন্ধে শাস্ত্রকারগণের যে বিধি আছে, তৎসম্বন্ধে অনেকেরই ধারণা এই যে, ঐ বিধি তাঁহাদের নিষ্ঠুরতার পরিচায়ক । কিন্তু উপবাস-সম্বন্ধীয় গ্রন্থাদি পাঠ করিলে মনে হয় যে প্রতিপক্ষগণের ঐ ধারণা স্থির-যুক্তির উপর প্রতিষ্ঠিত নহে । স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্ত অনেক সময়ে উপবাসের প্রয়োজন হইয়া থাকে । হিন্দু বিধবাগণ অনেক বিষয়ে সংযম অভ্যাস করেন বলিয়া তাঁহাদের স্বাস্থ্য অনেক সময়ে অক্ষুণ্ণ থাকে । যে বিধির পালনে সংযম-অভ্যাস ও স্বাস্থ্য-রক্ষা হয়, তাহা কষ্টসাধ্য হইলেও, তাহার ব্যবস্থা শাস্ত্রকারগণের নির্মমতার পরিচায়ক নহে । আমাদের স্বাস্থ্যপালনের সকল বিধি শাস্ত্র-কারেরা ধর্ম-সাধনের সহিত যোগ করিয়া দিয়াছেন । পুরুষগণের পক্ষেও শাস্ত্রে উপবাসের বিধি আছে । তবে যদি তাঁহারা তাহা পালন না করেন, তাহা হইলে উক্ত ব্যবস্থাকে শাস্ত্রকারদিগের পক্ষপাতিত্বের পরিচায়ক বলা সঙ্গত নহে । তবে এ কথা বলা যাইতে পারে যে, অসমর্থের পক্ষে বলপূর্বক কোনও নিয়ম পালন করিতে বাধ্য করা সঙ্গত নহে এবং উহা যে অনেক স্থলে

অন্ধ সংস্কারানুবর্তিতার পরিচায়ক, তাহাতে সন্দেহ নাই। সংযমের প্রকৃত অর্থ বুঝিয়া যাহারা উপবাস করিবেন, তাঁহাদের পক্ষেই উহা পালনীয়। প্রত্যেক বিধি দেশকালপাত্র বিবেচনায় প্রযুক্ত হইলে সর্বথা সুফল প্রসব করে।

পাশ্চাত্য পণ্ডিতেরা উপবাসের সময় যে অল্পদ্যোত-করণের ব্যবস্থা নির্দেশ করিয়াছেন, উহা আমাদের দেশের পক্ষে নূনতম নহে। যোগ-শাস্ত্রে দেহ সাধনক্রম ও শক্তিসম্পন্ন করিবার জন্ত, অল্পদ্যোত-ক্রিয়া উল্লিখিত হইয়াছে এবং এখনও কেহ কেহ উহা সম্পাদন করিতে সমর্থ। তবে যে উপায়ে উহা সম্পাদিত হইয়া থাকে, তাহা অপেক্ষা পাশ্চাত্য প্রণালী অতিশয় সহজসাধ্য, সুতরাং সর্বথা আচরণীয়।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন ।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন সম্বন্ধে মতভেদ আবহমান কাল ব্যাপিয়া চলিত হইয়া আসিতেছে । অনেকে মাংস-ভোজনের এক্ষপ পক্ষপাতী যে তাঁহাদিগের মতে মাংস-ভোজন ব্যতিরেকে স্বাস্থ্যরক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভ করা একেবারেই অসম্ভব । তাঁহারা বলেন যে পৃথিবীর সকল সবল জাতিই মাংস ভোজন করিয়া থাকে এবং যে সকল জাতি মাংস ভোজন করে না, তাহাদের মধ্যে প্রকৃত বীরত্ব ও সাহসের অভাব দেখিতে পাওয়া যায় এবং তাহারা দুর্বল ও পরপন্যনত হইয়া থাকে । পরাদীন হিন্দু জাতির উদাহরণ দেখাইয়া মাংস-ভোজন জাতির বাহুবল যে বৃদ্ধি করে, তাঁহারা তাহার প্রমাণের চেষ্টা করিয়া থাকেন । আমি এই দলভুক্ত কোন লোকের মুখে এমন কথাও শুনিয়াছি যে বুদ্ধদেব ভারতবর্ষে অহিংসাধর্ম্য প্রচার করিয়া জাতীয় স্বাধীনতার মূলে কুঠারাঘাত করিয়া গিয়াছেন ।

পুনশ্চ যাহারা নিরামিষ ভোজনের নিতান্ত পক্ষপাতী, তাঁহাদের মতে মাংস-ভোজন মানবজাতির যাবতীয় অনিষ্টের কারণ । তাঁহারা বলেন যে মাংস-ভোজন যাবতীয় ব্যাধির উৎপত্তি-হেতু । মাংস ভোজনে মানুষের কাম, ক্রোধ প্রভৃতি কুপ্রবৃত্তি প্রশ্রয় প্রাপ্ত হয়, সুতরাং সমাজে অধর্ম্মাচারী ও দুষ্টকারী লোকের সংখ্যা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় ।

আমরা এই উভয় পক্ষের কোন পক্ষেরই মত অত্রান্ত বলিয়া স্বীকার করি না । তবে যাহারা বলেন যে মাংস ভোজন না করিলে পূর্ণ স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ করা যায় না, আমরা তাঁহাদিগের মতের পোষকতা করি না । অবশ্য মাংসের মধ্যে যে ছানাভাতীয় উপাদান বিद्यমান আছে, তাহা যথাপ্রয়োজন পরিমাণে গ্রহণ না করিলে স্বাস্থ্য-ভঙ্গ হয় এবং শরীর দুর্বল হইয়া পড়ে । কিন্তু আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে এই জাতীয় উপাদান আমরা হৃৎ, ছান্ন, দাল, কটী প্রভৃতি খাদ্যদ্রব্য হইতে যথোচিত পরিমাণে প্রাপ্ত হইতে পারি, সুতরাং মাছ মাংসের পরিবর্তে এই সকল দ্রব্য ভক্ষণ করিলে আমাদিগের স্বাস্থ্যহানি হইবার কিছুমাত্র আশঙ্কা নাই । আমাদিগের হিন্দুগৃহ বিধবারা নিরামিষভোজী । আমরা দেখিতে পাই যে তাঁহারা সংসারের সকল প্রকার পরিশ্রমের কার্য্য অকাতরে সম্পন্ন করিয়া অনেক সধবার অপেক্ষা সুস্থদেহ ও দীর্ঘজীবন লাভ করিয়া থাকেন । এই ভারতবর্ষে এমন অনেক জাতি আছে, যাহারা পুরুষানুক্রমে কখন মাছ মাংস ভোজন করে না । মহারাষ্ট্রীয় ব্রাহ্মণগণ, মাদোয়ারি ও জৈন সম্প্রদায়, উত্তর-পশ্চিম ও মাল্ভাজের ব্রাহ্মণগণ একবারেই আমিষ ভোজনে বিরত । আমরা বাঙালীজাতি আমিষভোজী হইয়াও সাহস, বল এবং ক্রেশ-সহিষ্ণুতাতে কোন প্রকারেই উহাদিগের সমকক্ষ নহি । আমাদিগের ভারতীয় সৈন্তদলের মধ্যে বিস্তর নিরামিষভোজী সিপাহী আছে, এবং যে সকল সিপাহীরা

আমিষভোজী, তাহাদিগেরও পাল পার্শ্বণে মাংস খাইবার সুবিধা হয়, কারণ তাহাদিগের বেতন সামান্য মাত্র। দাল, রুটী ও ঘৃতই তাহাদিগের প্রাত্যহিক আহার। “সরকার” হইতে তাহারা মাংস পায় না। গোরা সৈন্তদিগকে প্রত্যহ নিয়মিত রূপে মাংস দিবার বন্দোবস্ত আছে। একজন উচ্চপদস্থ সমরবিভাগের ইংরাজ কর্মচারী একবার কথায় কথায় আমাকে বলিয়াছিলেন যে দৈনিকজনোচিত পরিশ্রমের কার্যে এবং রণক্ষেত্রে সাহস ও বীরত্ব প্রদর্শন সম্বন্ধে সিপাহী সৈন্ত কোন অংশেই গোরা সৈন্ত অপেক্ষা হীন নহে। একথা লর্ড রবার্টস্ প্রভৃতি প্রধান প্রধান ইংরাজ সৈন্যাধ্যক্ষ পুরুষেরাও একবাক্যে স্বীকার করিয়া গিয়াছেন। কোনজাতির স্বাধীন বা পরাধীন হওয়া কেবলমাত্র আহারের উপর নির্ভর করে না; তাহা যদি হইত, তাহা হইলে বাঙ্গালীর ভায় অন্ন ও মৎস্যভোজী ক্ষুদ্রকায় জাপানদেশবাসীগণ, মাংসভোজী বিশালদেহ রুষজাতিকে কি স্থল-যুদ্ধ, কি নৌ-যুদ্ধ, কিছুতেই পরাজয় করিতে সমর্থ হইত না। তাহা হইলে আমিষ-ভোজী সুসভ্য গ্রীক ও রোমানগণ অসভ্য গথদিগের, অথবা ভারতবাসী মুসলমান জাতি অপর জাতির অধীনতা-শৃঙ্খলে আবদ্ধ হইত না। কি বীরত্ব, কি সাহস, কি ক্লেশ-সহিষ্ণুতা, কি দীর্ঘ জীবন, ইহার কোনটাই মাংস-ভোজীদিগের একচেটিয়া নহে; নিরামিষভোজীরাও ইহাদিগের সকলগুলির তুল্য অধিকারী।

বর্তমান সময়ে ইউরোপে সৈনিক বিভাগে এবং ব্যায়ামক্রীড়া-স্থলে এসবন্ধে যে সকল পরীক্ষা হইয়া গিয়াছে, তদ্বারা প্রতিপন্ন হইয়াছে যে দীর্ঘকাল ব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের কার্যের জন্ত শর্করাজাতীয় খাদ্য মাংসজাতীয় খাদ্য অপেক্ষা অনেকগুণে শ্রেষ্ঠ। জৰ্ম্মনিতে কোন সময়ে বহুদূর পদযাত্রা ভ্রমণ করিবার সময়ে কতকগুলি লোককে চিনি-ঘটিত খাদ্য, অপর কতকগুলিকে মাংস এবং অবশিষ্ট লোকদিগকে মদ্য পান করিতে দেওয়া হইয়াছিল। পরে দেখা গেল যে যাহারা চিনি খাইয়াছিল, তাহারা সকলেই সেই দীর্ঘপথ অতিক্রম করিতে সমর্থ হইয়াছিল। যাহারা মাংস ভক্ষণ করিয়াছিল, তাহাদিগের মধ্যে দুই চারিজন ব্যতীত অপর সকলে যথা সময়ে গন্তব্য স্থানে পৌঁছিতে পারে নাই। যাহারা মদ্য পান করিয়াছিল, তাহারা অধিক পথ অতিক্রম করিতে না করিতেই বিশ্রাম-সুখ লাভ করিতে বাধ্য হইয়াছিল। ইউরোপের অনেক স্থলে কুচ (March) করিবার সময়ে সৈন্যদিগকে চকোলেট (Chocolate) প্রভৃতি চিনি-ঘটিত পদার্থ রসদ রূপে বিতরণ করা হয়; ইহা ভক্ষণ করিয়া তাহারা বহুপথ অতিক্রম করিতে ক্লেশ বোধ করে না। ব্যায়াম-ক্রীড়ায় যাহারা বিশেষ পারদর্শী, তাহাদিগকে মাখন ও শর্করাজাতীয় খাদ্য অধিক পরিমাণে ভক্ষণ করিতে দেখা যায়।

সিংহ ব্যাঘ্রাদির দৃষ্টান্ত দিয়া অনেকে বলেন যে মাংস-ভোজনেই শরীরে অমিত বলের সঞ্চার হয় এবং কার্যে ক্ষিপ্ৰকারিতা জন্মে।

অবশ্য একথা স্বীকার্য যে সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু অত্যন্ত বলশালী ও ক্ষিপ্ৰগামী ; অনায়াসে বড় বড় গরু মহিষকে পৃষ্ঠে বহন করিয়া লইয়া যাইতে পারে। কিন্তু দীর্ঘকালব্যাপী গুরুতর পরিশ্রমের কার্যে সিংহ বা ব্যাঘ্র, হস্তী, উষ্ট্র বা ঘোটকের সমতুল্য নহে। হস্তী, উষ্ট্র ও ঘোটক সবগুলিই উদ্ভিদ্ধোজী জন্তু। ইহাদিগের মত পরিশ্রমসহ কষ্টসহিষ্ণু জন্তু আর দেখিতে পাওয়া যায় না। হস্তী অতি দুর্ব্বল ভার বহন করিতে সক্ষম ; ঘোটক ব্যাঘ্রের ত্রায় ২০।২৫ হাত এককালে লাফাইতে পারে না বটে কিন্তু আরোহীকে পৃষ্ঠে লইয়া ১০।১৫ ফ্রোশ সমগতিতে অক্লেশে দৌড়িয়া যায়। মরুস্থলে ভারবাহী উষ্ট্রের ক্লেশ-সহিষ্ণুতার বিষয় কাহারও অবিদিত নাই। ব্যাঘ্র ও সিংহের পক্ষে একরূপ দীর্ঘকাল-ব্যাপী পরিশ্রমের কার্য এক প্রকার দুঃসাধ্য। আর যাহারা মনে করেন যে ব্যাঘ্র বা সিংহ মাংস ভক্ষণ করিয়াই বহুদূর লাফাইতে পারে, তাঁহারা ভুলিয়া যান যে উদ্ভিদ্ধোজী বানর বা হরিণ সুদূর লক্ষ প্রদানে নিতান্ত অপারগ নহে।

খাত্তের সহিত মানুষের প্রকৃতি ও প্রবৃত্তির কোন ঘনিষ্ঠ সম্বন্ধ আছে কি না, তাহা নিঃসন্দেহরূপে প্রমাণ করা সুকঠিন। অনেকের বিশ্বাস (আমানিগের প্রাচীন ঋষিদিগেরও এই মত) যে, মাংস প্রভৃতি তেজস্কর পদার্থের আহারে স্বভাব উগ্র হয় এবং রিপুদকল উত্তেজিত হইয়া থাকে। মাংসাশী জন্তু এবং মাংস-ভোজী জাতিদিগের প্রতি লক্ষ্য করিলে এই ধারণা একেবারে

‘অমূলক বলিয়া মনে হয় না । কোন কোন ইউরোপীয় শরীরতত্ত্ব-বিদ পণ্ডিত এই মতের সমর্থন করিয়াছেন । *

আর্য্যঋষিগণ আমিষ-পদার্থ তামসিক আহাররূপে নির্দেশ করিয়া জ্ঞানাস্থেয়ী ব্রাহ্মণের পক্ষে উহা একবারে নিষেধ করিয়া গিয়াছেন । ব্রহ্মচর্য্যধারিণী হিন্দু বিধবার আমিষ ভক্ষণ একবারেই নিষিদ্ধ । তবে নিরামিষ ভোজন করিলেই যে নিরীহ স্বভাব

* “The presence of much meat in the diet seems to act as an exciter of animal passions and an eminent authority (Clouston) has advised that in the treatment of cases (insanity) in which such propensities require to be kept in check, one should avoid flesh, as the incarnation of rampant incontrollable forces.”

“The nature of extractives present (in meat) may perhaps have some influence on general metabolism. Dr. Smith (on “Food”) tells us that Kean, the famous actor, used to adopt the kind of meat he ate to the part he had to play, choosing pork for tyrants, beef for murderers, and mutton for lovers. This may seem far-fetched, but it may indicate that there are subtle differences in the different kinds of meat which chemistry does not enable us to detect, but which are yet not without influence upon the body.”

Hutchinson on “Food and Dietetics.”

এবং ইন্দ্রিয়জয়ী হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই। ভল্লুক বস্ত্র মহিষ, গণ্ডার, বন-মানুষ প্রভৃতি কোপনস্বভার হিংস্র বস্ত্র পশুরাও কেবলমাত্র উদ্ভিদ ভোজন করিয়া থাকে। কত বৈষ্ণব আখ্যাধারী বুদ্ধাশ্রমিককে হবিষ্যান্ন ভক্ষণ করিয়া ইন্দ্রিয়-পরতন্ত্রতার পরাকাষ্ঠা প্রদর্শন করিতে দেখা যায়। স্বভাব ও চরিত্র, শিক্ষা ও সংসর্গের উপর যত অধিক নির্ভর করে, খাত্তের উপর তদ্রূপ নহে। তবে যতদূর দেখিতে পাওয়া যায়, অপরিমিত মাংস ভোজনে নানারূপ রিপু-দোষ ঘটবার সম্ভাবনা। ইহা অবশ্য স্বীকার্য যে অল্প পরিমাণ মাংস নিত্য ভোজন করিলেও প্রকৃতি এবং প্রবৃত্তির কোনরূপ বৈলক্ষণ্য দৃষ্টিগোচর হয় না।

অনেকে বলেন যে মাংস সহজে পরিপাক হয়, দাল প্রভৃতি মাংসজাতীয় উদ্ভিদে খাত্ত অশ্লিষ্য ছুপ্পাচ্য। একথা আমরা একটী সাধারণ সত্য বলিয়া স্বীকার করি না। খাত্ত পরিপাক হওয়া অনেক সময়ে অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। অধিক পরিমাণ দাল খাইলে পরিপাকের ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা, কিন্তু যাহাদের দাল ভাত বা দাল রুটী ভোজন করা অভ্যাস, তাহাদের বথাপরিমাণ দাল খাইয়া পরিপাক করিতে কোন কষ্ট হয় না। যাহারা মাংস-ভোজনে অভ্যস্ত, তাহাদের পক্ষে দাল যেমন ছুপ্পাচ্য হয়, তেমনই যাহারা দাল ভাত বা দাল রুটী খাইয়া থাকে, তাহারা প্রত্যহ মাংস খাইলে তাহাদিগেরও পরিপাকের ব্যাঘাত

জন্মে । বিশেষতঃ অনেকে অনুমান করেন যে পুরুষানুক্রমে দাল খাইবার নিমিত্ত তাহাদের পরিপাকযন্ত্রাদি এক্রপ ভাবে গঠিত হয় যে তাহাদের সহজে উক্ত খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা জন্মে । এই অনুমান নিতান্ত ভিত্তিশূন্য বলিয়া বোধ হয় না ।

মিতব্যয়িতা হিসাবেও এদেশে নিরামিষ-ভোজন আমিষ-ভোজন অপেক্ষা প্রশস্ত । সকল দেশেই মাছ, মাংস প্রভৃতি আমিষ খাদ্য নিরামিষ খাদ্য অপেক্ষা হৃদয়ল্য * এবং ভারতবর্ষের গ্রায় গ্রীষ্ম-প্রধান দেশে উহারা শীঘ্রই বিকৃত হইয়া যায় । বিলাতের গ্রায় এদেশে উহাদিগকে ২।৪ দিন রাখিবার উপায় নাই । এদেশের অধিকাংশ লোকের অবস্থা সচ্ছল নহে ; মাংস-ভোজন এদেশের সাধারণ হিন্দুর মধ্যে প্রচলিত হইলে তাহাদিগের সাংসারিক ব্যয় সঙ্কুলান হওয়া দুঃসাধ্য হইয়া উঠিবে । সামান্য ব্যয়ে তাহারা দাল ভাত পেট পূরিয়া খাইতে পায় কিন্তু মাংসের ব্যবস্থা করিতে হইলে শাক্ত-নিষিদ্ধ মাংস ব্যতীত সুলভ মূল্যে তাহাদের অল্প মাংস সংগ্রহ করিবার উপায় নাই । হিন্দু-সমাজ-ভুক্ত কোন ব্যক্তিই এক্রপ ব্যবস্থা প্রচলনের উপদেশ দিবেন না । সংসারে রান্না ভাত দাল বেশী থাকিলে পরদিন উহার ব্যবহার চলিতে পারে ; দুই দিনের

* "From an economic point of view, meat is a dear food. This holds good whether one regards meat merely as a yielder of energy, or as source of building material."

Hutchinson.

পাক্ষা ভাতও এদেশের অনেক গরীব লোক খাইয়া থাকে, তাহাতে তাহাদের শরীর অসুস্থ হয় না। কিন্তু মাংস বাড়তি হইলে উহাকে ফেলিয়া দিতেই হইবে; গ্রীষ্মপ্রধান দেশে “বাসি” মাংস ভোজন অনেক সময়ে সমূহ বিপদের কারণ হইয়া থাকে।

আগিষতোজীগণ মাংস নির্বাচন সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান না হইলে অনেক সময়ে তাহাদিগের নানাবিধ রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা; নিরামিষতোজীগণ একরূপ বিপদ হইতে প্রায় এক প্রকার মুক্ত। গো-মাংস, মেঘ মাংস ও শূকরের মাংসের মধ্যে অনেক সময়ে যক্ষ্মারোগের এবং নানাবিধ উৎকট কৃমি রোগের বীজ লুক্কায়িত থাকে। একরূপ মাংস সুসিদ্ধ না হইলে এই সকল রোগের বীজ ধ্বংস প্রাপ্ত হয় না, অথচ মাংস বেশী সিদ্ধ হইলে উহা অপেক্ষাকৃত গুরুপাক হয় বলিয়া অনেকে সম্পূর্ণ সিদ্ধ মাংস ভক্ষণ করেন না। সুতরাং রোগ-বীজ-সংশ্লিষ্ট মাংস ভোজনে শরীরে ঐ সকল দুঃসাধ্য রোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে। মাংস শুদ্ধ চক্ষে দেখিয়া উহা দোষস্থ কি না, তাহা অনেক সময়ে স্থির করিতে পারা যায় না। যতদূর জানা আছে, ছাগ-মাংসের মধ্যে যক্ষ্মা-রোগের বীজ থাকিতে দেখা যায় না।

মাংসের মধ্যে কৃমি কীটাদির বীজ না থাকিলেও অনেক সময়ে কতকগুলি বিষাক্ত পদার্থ (Pto naines) তন্মধ্যে আপনাপনি উৎপন্ন হয়; একরূপ মাংস ভোজন করিয়া ওলাউঠার জ্বায় রোগ উৎপন্ন হইয়া অকাল-মৃত্যু সংঘটিত হইয়াছে। এতদ্ভিন্ন

মাংসাদি খাণ্ডের মধ্যে উক্ত জন্তুদিগের শরীরজাত বিবিধ দূষিত পদার্থ (Excrementitious matters) অল্লাধিক পরিমাণে বিত্ত-মান থাকে এবং উহাদিগকে পৃথক্ করিয়া মাংস আহার করিবার উপায় নাই। এক্ষণ দূষিত পদার্থ ফল, মূল প্রভৃতি কোন উদ্ভিজ্জ দ্রব্যের মধ্যে থাকে না, সুতরাং বাহারা মাংস ভক্ষণ করেন না, তাঁহারা এই অসুবিধার হস্ত হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া থাকেন।

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধে ও নিরামিষ-ভোজন আমিষ-ভোজন অপেক্ষা শ্রেষ্ঠস্থান অধিকার করিবার উপযুক্ত। খাহারা মাংস ভোজন করেন, তাঁহাদের রন্ধনশালায় পাখীর পালক, হত জন্তু-দিগের অস্থাদি, ছাল, চর্বি, রক্ত, হাড় ইত্যাদি চক্ষুর অঙ্গীতিকর পদার্থ চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত থাকে এবং অলক্ষণের মধ্যেই বিকৃত হইয়া বায়ুকে দূষিত করে। নিরামিষ-ভোজীর রন্ধন-শালায় তরকারির খোসা দুইদিন পড়িয়া থাকিলেও দর্শন বা ব্রাণেন্দ্রিয়ের বিশেষ বিরক্তি উৎপাদন করে না। মাছ মাংস পচিলে যেক্ষণ দুর্গন্ধ নির্গত হয়, সাধারণতঃ উদ্ভিজ্জ পদার্থ বিকৃত হইয়া তদ্রূপ পুতিগন্ধ উৎপাদন করে না।

আমিষ ও নিরামিষ ভোজন সম্বন্ধে একজন ইংরাজ গ্রন্থকার যেক্ষণ মনোহারিণী ভাষায় তাঁহার অভিমত প্রকাশ করিয়াছেন, তাহা এস্থলে উদ্ধৃত করিবার লোভসম্বরণ করিতে পারিলাম না :—

"The unperverted tastes of every animal point with unerring certainty to its natural diet. Wherever a decaying

carcass taints the air, there will be found the foul creatures that feast on carrion—the hog, the hyena, the wolf, the crow, the buzzard, the vulture. Worms and insects finish the feast. The lion and tiger revel in the warm blood of animals they have just slain, but turn away from the carrion."

"Now, what are the natural tastes and attractions of man in respect to food ? Reader, you shall be my judge. Let me take you by the hand and lead you into this garden. It shall be, if you please, the Garden of Eden. Trees loaded with fruits are around you—vines bending with luscious grapes, beds filled with melons. Here are apples, pears, peaches, plums, nectarines, grapes, figs, oranges, bananas, straw-berries, rasp-berries, and more than I can count. Here also are esculent roots and nutritious seeds, fields of waving grain or golden maize, potatoes, beets, turnips. The air is filled with delicious odours ; every object is full of beauty. Happy children are gathering fruits or plucking flowers. All round are life and harmony, sweetness and purity, peace and happiness. The farm, the garden, the orchard, the vineyard, are full of beautiful associations, and not one object, if it properly belongs there, is offensive to the most refined taste."

"Now let us look upon another picture. A fetid sickening odour fills the air ; shrieks and moans of agony salute you ; the gutters run full of blood, but you must enter. A raging bull, with his frenzied eye glaring upon his murderers, is dragged up with horrid bellowing ; a dull blow falls upon his skull, and the blood gushes from his throat. The strong, honest ox, who has toiled all his life for man, is murdered.

The timid sheep, with painfull bleatings, now feels the knife at his throat, and gasps away its innocent life. Calves, torn from their mothers, are hung up by their veins opened, and allowed to slowly bleed to death, that the veal may be white, drained of its blood, and tender from the long death-agonies. Around you are the opened carcasses of these, your fellow-creatures and your friends—the floor is covered with their blood and entrails:”

“What sense is gratified by such a scene as this ? Is it beautiful to the sight, pleasant to the ear, grateful to the smell, or does it awaken any calm or happy feelings ?”

“If a man wishes to take a walk with one he loves, would he go to a garden, or a slaughter-house ? If he wishes to send her a present, would it be a basket of fruits, or a string of sausages ?”

“Man loves the vegetable world and finds it full of beauty and attraction and gratification, because it is his. His nature is adopted to it, it is adopted to all his wants, and all his natural desires. It is not so with carnivorous and carrion animals. What cares the lion, or tiger, or wolf, or hyena, or buzzard, for orange groves and fig trees, orchards and vines, fields of waving corn, or granaries with their rich winter-stores ?”

“Flesh-eating physiologists and physicians have contended on the necessity, if not the beauty, of eating animal food but all experience, all science and all philosophy are arrayed against them. At this moment and in all past time, nine-tenths of the whole human race have lived on a vegetable diet either eating no flesh, or making it the rare exception. The great mass of the labour of the world is done on a

vegetable diet. In Japan, China, the whole East Indies, Persia, Turkey, all Europe save the sea-coasts, all Africa and Central America, flesh is seldom or never eaten by the poor, and over much of this territory, not even by the rich. The finest forms, the best teeth, the strongest muscles, the most active limbs in the world, are fed on a purely vegetable diet, while with regard to intellectual and moral development, it is a curious and interesting fact that there can scarcely be mentioned a great philosopher or poet of ancient or modern times who has not given his testimony, either in his opinion or his practice, in favour of a vegetarian diet."

ইহার সংক্ষিপ্ত মর্ম্ম ইংরাজী অনভিজ্ঞ পাঠক পাঠিকার অব-
গতির জন্য ভাষায় প্রকাশ করিলাম :—

“প্রাণীরা প্রকৃতি-প্রদত্ত প্রবৃত্তি অনুসারেই খাণ্ড নির্বাচন করিয়া থাকে। যদি কোথাও গলিত পুষ্টিগন্ধময় মৃতদেহ পতিত থাকে, তথায় আমরা নিমেষ মধ্যে গৃধ্রী, শকুনি, শৃগাল প্রভৃতি মাংসাশী জীবগণের তাণ্ডব নৃত্য দেখিতে পাই। তাহা-
দিগের বাহ্য কিছু ভোজনাবশিষ্ট থাকে, কুমি কীটের দ্বারা তাহার সম্ভাবহার হইয়া থাকে। সিংহ ব্যাঘ্রাদি মাংসাশী প্রাণী সম্ভবত জীবের রক্তপান করিতে নিতান্ত লোলুপ; গলিত মৃতদেহ স্পর্শ করিতে তাহারা ঘৃণা বোধ করে। খাণ্ড সম্বন্ধে মনুষ্যের স্বাভা-
বিক প্রবৃত্তি কি, তাহাই এক্ষণে আমাদিগের আলোচনার বিষয়।”

“প্রিয় পাঠকপাঠিকা, আসুন, আমরা ঐ বাগানের মধ্যে প্রবেশ করি। দেখুন দেখি, রসনার তৃপ্তিকর নয়নাভিরাম ফল ও

পুষ্প-শুশোভিত কতসুন্দর বৃক্ষরাজি তথায় বিরাজ করিতেছে ; তাহাদের সুগন্ধে চতুর্দিক পরিপূর্ণ হইয়া রহিয়াছে । কত সুন্দর বিহঙ্গ সুমিষ্ট ফলের লোভে বাগানে আসিয়া বৃক্ষশাখায় বসিয়া স্থলিত সঙ্গীতে কর্ণকুহরের তৃপ্তিসাধন করিতেছে । কত সুন্দর বালকবালিকা সরল ও মধুর হাস্তে প্রাণমন বিমোহিত করিয়া পুষ্প চয়ন ও ফল সংগ্রহ করিতে নিযুক্ত রহিয়াছে । আবার ঐ বাগানের পার্শ্বে দৃষ্টিপাত করুন, কেমন এক শ্রামল শস্তক্ষেত্র মুহুমন্দ বায়ুতরে আন্দোলিত হইয়া, তরঙ্গের উপর তরঙ্গ তুলিয়া, নয়ন ও মনের কি অনির্বচনীয় প্রীতি সম্পাদন করিতেছে !”

“পাঠক, চলুন দেখি, আমরা একটু অগ্রসর হইয়া কোন মাংস-বিক্রেতার দোকানে অথবা বড় একটি কসাইখানায় প্রবেশ করি । যুপকাষ্ঠে বদ্ধ, আগ্নেয় মৃত্যুভয়ে কম্পিত-দেহ শত শত নিরীহ প্রাণীর অশ্রুপূর্ণ বিবর্ণ মুখমণ্ডল কি নিদারুণ দৃশ্যই আমাদের নয়নের সমক্ষে উপস্থাপন করিবে ! কি হৃদয়বিদারক মৃত্যু-যন্ত্রণার ভীষণ ধ্বনি আমাদের কর্ণকুহরে প্রবেশ করিবে ! চতুর্দিকে বিক্ষিপ্ত রক্তমাংস প্রভৃতি পদার্থ বিকৃত হইয়া কি ভয়ানক পুত্তিগন্ধই নাসিকার মধ্যে প্রবেশ করিবে ! পয়ঃপ্রণালী প্রবাহিত মানবের চিরউপকারী জীবগণের অবিরাম রক্তশ্রোত হৃদয়ের কোমল প্রবৃত্তি গুলির উপর কি নিদারুণ অঙ্কুশ আঘাত করিবে !”

“পাঠক, একবার এই দুই স্থলের প্রভেদ মনে মনে চিন্তা করিয়া দেখুন, তাহা হইলেই পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও চিত্তের

প্রকৃষ্টতা সম্পাদন সম্বন্ধে উভয়ের পার্থক্য সহজেই বোধগম্য হইবে। যদি আপনার অতিপ্রিয়জনের হাত ধরিয়া ভ্রমণে বাহির হইয়েন, তাহা হইলে এই দুই স্থানের মধ্যে কোন স্থানে তাহাকে লইয়া বাইতে আপনার ইচ্ছা হইবে? যদি প্রিয়জনকে কোন পদার্থ উপহার দিতে ইচ্ছা করেন, তাহা হইলে তাহাকে রসাল ফল-সুসজ্জিত একটা ডালি পাঠাইতে ইচ্ছা করিবেন, অথবা এক খণ্ড সিদ্ধ বা দধি মাংস পাঠাইতে আপনার প্রবৃত্তি হইবে?”

“মানুষ স্বভাবতই বৃক্ষ, লতা, ফল, পুষ্পাদি ভাল বাসে। কারণ উদ্ভিজ্জগৎ তাহার প্রকৃতি ও সৌন্দর্য্যানুভূতির অনুকূল। পুষ্পোদ্ভান বা ফলের বাগান সিংহ, ব্যাঘ্র, শকুনি বা গৃধিনীর কদাচ প্রীতিকর বা উপভোগ্য নহে।”

“কতকগুলি মাংসপ্রিয় চিকিৎসক ও শারীর-বিজ্ঞান-বিদ পণ্ডিতদিগের মতে আমাদের মাংস-ভক্ষণ অবশ্য প্রয়োজনীয়। একটু চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যায় যে এইমত বহুদর্শিতার উপর প্রতিষ্ঠিত নহে। এশিয়া, ইউরোপ, আফ্রিকা ও আমেরিকা প্রভৃতি মহাদেশের অধিকাংশ দরিদ্র লোকেই রুচিভেদ বা অবস্থা-বৈশিষ্ট্য হেতু মাংস ভোজন করিতে সমর্থ হয় না এবং ভারতবর্ষ, চীন, জাপান প্রভৃতি দেশের ধনী লোকের মধ্যেও মাংসের ব্যবহার বিস্মৃতভাবে প্রচলিত নাই। পৃথিবীর সকল দেশেই দরিদ্র লোকেরা বাবতীয় কায়িক পরিশ্রমের কার্য্য করিয়া থাকে, অথচ দেখা যাইতেছে যে তাহারা নিরামিষ আহারের উপর সম্পূর্ণভাবে

নির্ভর করে । নিরামিষভোজীদিগের মধ্যে সুচারু অঙ্গসৌষ্ঠব, উৎকৃষ্ট দন্তশক্তি, সুদৃঢ় মাংসপেশী, বলিষ্ঠ বাহু এবং সুচিন্তা-উৎপাদক তত্ত্বায়েবী মস্তিষ্কের বিকাশ সর্বত্র দৃষ্টিগোচর হয় । প্রায় সকল প্রসিদ্ধ দার্শনিক ও কবি তাঁহাদিগের রচনায় নিরামিষ-ভোজনের প্রশংসিতা সম্বন্ধে অনুকূল মত প্রকাশ করিয়াছেন এবং নিজ নিজ জীবনে তদনুযায়ী কার্য্য করিতে যত্নবান হইয়াছেন ।”

এ সম্বন্ধে আমাদের বক্তব্য এই যে সকল মনুষ্যের পক্ষে এক প্রকার আহার নির্দেশ করা সম্ভব বা যুক্তিসঙ্গত নহে । যেমন সকল বিষয়েরই দেশ, কাল ও পাত্রভেদে একটা সুসঙ্গত মীমাংসা হওয়া উচিত, আহার সম্বন্ধেও তাহার ব্যতিক্রম হওয়া সঙ্গত নহে । কাহারও আমিষ-ভোজন একেবারেই সহ্য হয় না, কেহ বা মাংস ভোজন না করিলে স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে পারে না । একরূপ হই জন ব্যক্তির পক্ষে একরূপ আহারের ব্যবস্থা কখনই সঙ্গত হইতে পারে না । পৃথিবীর কোন কোন স্থান সমস্ত বৎসরই বরফে আবৃত থাকে, তথায় শস্তাদি কিছুই জন্মিতে পারে না । এই সকল স্থানেবু অধিবাসিগণ প্রধানতঃ মাছ বা মাংস খাইয়াই জীবন ধারণ করিয়া থাকে । তবে ভারতবর্ষের গ্রায় গ্রীষ্মপ্রধান দেশে মাংসের ব্যবহার যতই অল্প হয়, ততই ভাল । আমরাদিগের দেশে অধিক মাংস ব্যবহার করিলে যক্ষ্মের রোগ হয় । মূল কথা এই যে আমিষ ভোজন বা নিরামিষ ভোজন কোনটাই অতিরিক্ত

মাত্রায় হওয়া উচিত নহে । যেমন মাংস অধিক পরিমাণে খাইলে নানাবিধ বাতরোগ উৎপন্ন হয়, তজ্জপ ভাত, দাল, রুটী, মিষ্টান্ন প্রভৃতি পদার্থ অধিক খাইলে নানাবিধ অজীর্ণ রোগ ও বহুমূত্র রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা ।

বানর ও বনমানুষের দেহের সহিত আমাদিগের শরীরের গঠনের নিকট-সাদৃশ্য দেখিয়া কেহ কেহ অনুমান করেন যে বানর ও বনমানুষের খাদ্য ফল-মূলই আমাদিগের প্রকৃত খাদ্য ; আমরা তাহাদিগের খাদ্য ফল-মূল-ভোজী (Frugivorous) হইয়া সৃষ্ট হইয়াছি । আমাদের দাঁতের গঠন সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি নিরবচ্ছিন্ন মাংসাশী বা গো, মেঘ, ছাগ প্রভৃতি তৃণভোজী চতুষ্পদ প্রাণীর তুল্য নহে ; আমাদিগের দাঁতের সহিত বানর বা বন-মানুষের দাঁতের অনেক সাদৃশ্য আছে । নিরবচ্ছিন্ন মাংসাশী জন্তুর আমাশয় ও অন্ত্রের দৈর্ঘ্য অধিক নহে । কিন্তু গো, মহিষাদি তৃণ-ভোজী প্রাণীদিগের আমাশয় ও অন্ত্র সুবৃহৎ এবং গঠনে মাংসাশী প্রাণীদিগের পরিপাক-মন্ত্র হইতে সম্পূর্ণ বিভিন্ন । মানুষের আমাশয় ও অন্ত্রের গঠন কোন কোন অংশে মাংসাশী জন্তুর তুল্য হইলেও দৈর্ঘ্যে উহা হইতে অনেক বড়, অথচ তৃণ-ভোজী প্রাণীদিগের পরিপাক-মন্ত্র হইতে গঠনে বিভিন্ন এবং দৈর্ঘ্যে অনেক ছোট । মাংসাশী জন্তুর পায়ে কঠিন তীক্ষ্ণ, সূচল নখ থাকে, আঙ্গুল থাকে না । উদ্ভিদ ভোজী প্রাণীগণের পায়ে ক্ষুর অথবা আঙ্গুল থাকিতে দেখা যায়, এবং আঙ্গুলে যে নখ থাকে, তাহা

সচরাচর মাংসাদি জীবের জায় কঠিন ও হৃৎকল হয় না । তৃণ-ভোজী প্রাণীগণ ঘাস, খড়, গাছের ডালপালা ইত্যাদি ভক্ষণ করিয়া উহা হইতে শরীর পোষণোপযোগী সার পদার্থ গ্রহণ করিতে সমর্থ হয়, কিন্তু বানর, বনমানুষ বা মানুষ, ঘাস, খড়, পাতা, গাছের ডাল ইত্যাদি পরিপাক করিতে পারে না । বানর ও বনমানুষের জায় আনরা ও প্রাকৃতিক প্রাণালী বিশেষ দ্বারা প্রস্তুত এবং ফল, মূল ও বীজের মধ্যে সঞ্চিত শ্বেত-সার, চিনি, তৈল, গ্লুটেন, লেগুমিন্ প্রভৃতির সারপদার্থ সমূহ ফল, মূল ও শস্তাদির সহিত গ্রহণ করিয়া জীবনধারণ করিতে সমর্থ হই ।

কেহ কেহ বলেন যে ভূমিকর্ষণ দ্বারা উৎপন্ন শস্ত ও ফলমূলাদি মানুষের প্রকৃত খাদ্য । মানুষ কেবল বিকৃতরুচির বশবর্তী হইয়া মাংস ভক্ষণ করিতে শিখিয়াছে এবং এক্ষণে বহুদিনসঞ্চিত অভ্যাস পরিত্যাগ করিতে সমর্থ নহে । অবশ্য একথা স্বীকার্য্য যে ইতর প্রাণীদিগের রুচি ও তাহাদের প্রকৃত খাদ্য প্রকৃতি স্বয়ং নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন এবং তাহারা আবহমান কাল ব্যাপিয়া সেই একই প্রকার খাদ্য ব্যবহার করিয়া আসিতেছে । মানুষের বিচারশক্তি আছে বলিয়া তাহারা রুচি ও দেশ, কাল, পাত্র বিবেচনা করিয়া খাদ্য নির্বাচন করিয়া থাকে । মানুষের আর একটী বিশেষ ক্ষমতা এই যে তাহারা যে কোন নূতন স্থানে বাউক না কেন, খাদ্য ও পারিপার্শ্বিক অবস্থা সম্বন্ধে আপনাকে শীঘ্র তদ-বস্তুর উপযোগী করিয়া লইতে পারে । ইতর প্রাণীদিগের

সম্বন্ধে এ নিয়ম সর্বথা খাটে না। উষ্ণ-প্রধান দেশের প্রাণীকে শীত-প্রধান দেশে লইয়া গেলে অথবা হিমদেশের প্রাণী অত্যাধিক স্থানে নীত হইলে অধিক দিন বাঁচে না। উদ্ভিদভোজী প্রাণীদিগকে মাংস খাইতে দিলে খায় না, জোর করিয়া খাওয়াইলে শীঘ্র মরিয়া যায়। সেইরূপ আমিষভোজী প্রাণীকে নিরামিষ ভোজন করিতে দিলে উহা অধিক দিন সুস্থ দেহে বাঁচিয়া থাকিতে পারে না। মানুষ নিরামিষ বা আমিষ, যে কোনপ্রকার খাদ্যের উপর নির্ভর করিয়া বাঁচিয়া থাকিতে পারে। অসভ্য অবস্থায় মানুষের প্রাকৃতিক রুচির বেরূপ বিকাশ দেখিতে পাওয়া যায়, সভ্যাবস্থায় উহার আমূল পরিবর্তন সংঘটিত হইয়া থাকে। অসভ্যাবস্থায় আমরা মানুষকে শিকার ও শিকারলব্ধ মাংসের উপর নির্ভর করিতে দেখিতে পাই। জ্ঞাতি যত সভ্য হয়, ততই কৃষিকার্যের উপর তাহার আস্থা জন্মে। সুতরাং শুদ্ধ প্রাকৃতিক রুচি লইয়া যদি বিচার করিতে হয়, তাহা হইলে বরঞ্চ মাংস ভক্ষণের সপক্ষে হু'একটি কথা বলিতে পারা যায়। তবে ইতর জন্তুর সহিত মানুষ কোন বিষয়েরই তুলনা যুক্তিসঙ্গত নহে। ইতর প্রাণীদিগকে চিরকাল একই অবস্থায় থাকিতে দেখা যায় কিন্তু মানুষ ক্রমাগত উন্নতির দিকে অগ্রসর হইতেছে। সুতরাং আদিম অবস্থার অভ্যাস বা রুচি উন্নত অবস্থার উপযোগী বলিয়া বিবেচনা করা সুবিচার-সঙ্গত নহে।

যাহা হউক, নিরবচ্ছিন্ন আধিবাশী বা নিরামিষাশী, কোন

পক্ষেরই মত অত্রাস্ত বলিয়া স্বীকার না করিয়া, যদি আমরা খাণ্ড-নির্বাচন সম্বন্ধে দেশ, কাল, পাত্র ও রুচি অনুসারে আমাদের অভিজ্ঞতার উপর নির্ভর করি, তাহা হইলে আমরা, আমিষ বা নিরামিষ, উভয় প্রকার খাণ্ড-সামগ্রী হইতে শরীর পোষণো-পযোগী উপাদান সমূহ যথা প্রয়োজন পরিমাণে সংগ্রহ করিয়া স্বাস্থ্য-রক্ষা ও দীর্ঘজীবন লাভ করিতে সমর্থ হই।

খাণ্ডে ভেজাল ও তন্নিবারণের উপায় ।

মানব-সমাজে সভ্যতার আলোক প্রতিভাত হইবার সঙ্গে সঙ্গে খাণ্ডে ভেজাল দিবার কুপ্রবৃত্তি দৃষ্ট ব্যবসায়ী দিগের হৃদয়ে স্থান লাভ করিয়াছে । অতি প্রাচীনকালে মানুষ যখন নিজ পরিবারের আহাৰ্য্য সমস্ত দ্রব্য স্বয়ং প্রস্তুত করিত, যখন নিজে চাষ করিয়া স্বীয় পরিবারের অন্নের সংস্থান করিত, নিজের তাঁতে বস্ত্রাদি বয়ন করিয়া দেহকে শীত ও তাপ হইতে রক্ষা করিত, যখন স্বয়ং গো-পালন করিয়া দুগ্ধ, দধি, মাখন প্রভৃতি নিত্য প্রয়োজনীয় খাদ্যসমূহ উৎপাদন করিত, তখন খাণ্ডে ভেজাল হইবার কোনও সম্ভাবনা ছিল না । আজিও পৃথিবীর অনেক স্থানে এমন জাতি দেখিতে পাওয়া যায়, যাহারা সমাজবদ্ধ হইয়া বাস করে না এবং যাহারা এখনও স্ব স্ব পরিশ্রম দ্বারা উৎপন্ন আড়ম্বরশূন্য বিগুন্ধ খাদ্য-সামগ্রী দ্বারা জীবন-যাত্রা নির্বাহ করিয়া থাকে ।

সভ্যতার বিকাশে মানুষ যখন সমাজবদ্ধ হইল, তখন একের পরিশ্রমের ফল অপরের পরিশ্রমের ফলের সহিত বিনিময় করিতে আরম্ভ করিল । এইরূপে জাতি-বিভাগ, ব্যবসা-বিভাগ এবং কার্য-বিভাগ সমাজে প্রচলিত হইল । সঙ্গে সঙ্গে অসাধু ব্যবসায়িগণ অধিক লাভের প্রত্যাশায় খাদ্য ও অত্যাগ্ন পণ্যাদিতে ভেজাল দিতে আরম্ভ করিল ।

ভারতবর্ষে অতি প্রাচীনকালেও খাচ্ছে ভেজাল দেওয়া হইত । অনেক প্রাচীন গ্রন্থে ইহার প্রমাণ পাওয়া যায় । যাজ্ঞবল্ক্য প্রভৃতি সংহিতাকারেরা ঔষধ ও খাদ্যাদিতে ভেজাল দিলে অপরাধীর শাস্তির ব্যবস্থা করিয়া গিয়াছেন ।

যাজ্ঞবল্ক্য-সংহিতা হইতে এ সম্বন্ধে তিনটি বচন উদ্ধৃত হইল :—

ভেষজ স্নেহলবণগন্ধধাতুগুড়াदिषু ।

পণ্যেষ্ণু প্রক্ষিপন্ হীনাং পণান্ অপস্তু যোড়শ ॥

ঔষধ, স্বত তৈলাদি স্নেহ দ্রব্য, লবণ, কুসুমাদি গন্ধ, ধাতু, গুড় প্রভৃতি পণ্যদ্রব্যে ভেজাল মিশ্রিত করিলে যোড়শ পণ দণ্ড হইবে ।

মূচ্চশ্চর্মগনিসূত্রায় কাষ্ঠবন্ধলবাসসাং ।

আজ্ঞাতৌ জ্ঞাতিকরণে বিক্রেয়াষ্ট গুণোদমঃ ॥

অপকৃষ্ট সূত্রাং হীনমূল্য মৃত্তিকা, চর্ম, ক্ষটিকাদি মণি, সূত্র, কাষ্ঠ, বন্ধল এবং বস্ত্রের বহুমূল্যতার জন্ত কৃত্রিম উৎকর্ষ সম্পাদন করিলে, বিক্রেয় দ্রব্যের মূল্য অপেক্ষা আট গুণ অর্থ দণ্ড হইবে ।

অগ্রহস্তে চ বিক্রীতং দ্রষ্টং বাহু দ্রষ্টবদ্ যদি ।

বিক্রীণীতে দমস্তত্র মূল্যাং তু দ্বিগুণো ভবেৎ ॥

অগ্রের নিকট বিক্রীত দ্রব্য অপরের নিকট বিক্রয় করিলে, কিম্বা সদোষ দ্রব্য নির্দোষ বলিয়া বিক্রয় করিলে, বিক্রীত দ্রব্যের মূল্যাপেক্ষা দ্বিগুণ দণ্ড হইবে ।

আমাদের দেশে যখন খাদ্য দ্রব্য স্থূলভ ছিল, তখনও অসাধু ব্যবসায়ীগণ খাদ্যে কিয়ৎ পরিমাণে ভেজাল দিতে সঙ্কুচিত হইত না। যখন কলিকাতার ময়দার কল হয় নাই, যখন গম অপেক্ষা চাউল সম্ভা ছিল, তখন উড়িয়ারা ষাঁতা দিয়া গম ভাঙ্গিত এবং চাউলের গুঁড়ি যথেষ্ট পরিমাণে ময়দার সহিত মিশাল দিত। আমাদের শিশুকালেও কলিকাতায় এ কালের মত ঘরের দুধ ব্যতীত বাজারের দুধ প্রায় জল ছাড়া পাওয়া যাইত না। তখনও এখনকার মত পশ্চিম হইতে ভেজাল ঘৃত কলিকাতায় আমদানি হইত। তবে তখন আমাদের মধ্যে ঘৃতের এত অধিক খরচ ছিল না বলিয়া ভেজালের ব্যাপারও কম ছিল। ঘৃতের খরচ যতই বাড়িতেছে, ততই পশ্চিম হইতে টিনে করিয়া ভেজাল ঘি এদেশে প্রচুর পরিমাণে আমদানি হইতেছে। এখন ভেজাল ঘৃত ব্যতীত বিস্কুট ঘি বাজারে পাওয়া যায় না বলিলে অত্যাুক্তি হয় না। সরিষার তৈল তখন ঘানিতে প্রস্তুত হইত এবং এই জিনিসটি খাঁটি মিলিত। এখন জেলখানায় যে সরিষার তৈল প্রস্তুত হয়, তাহা ব্যতীত খাঁটি তৈল কলিকাতার বাজারে সংগ্রহ করা দুকর হইয়া উঠিয়াছে। তেলের কল প্রতিষ্ঠিত হওয়া অবধি কলিকাতার মধ্যে ঘানির ব্যবহার প্রায় উঠিয়া গিয়াছে। তবে সহরের উপকণ্ঠে কোন কোন স্থানে ঘানির কাঁা কোঁা শব্দ এখনও কদাচ শ্রুতিগোচর হইয়া থাকে। অধুনা তক্ষ্য ও অন্তক্ষ্য সকল প্রকার তৈলপ্রদ বীজ সরিষার সহিত মিশ্রিত করিয়া

কলে তৈল প্রস্তুত হইতেছে । কলুরা হয় এক্ষণে কলের তৈল ক্রয় করিয়া ব্যবসা বজায় রাখিয়াছে, নতুবা জাতি-ব্যবসা পরিত্যাগ করিয়া উপার্জনের অত্র পথ অবলম্বন করিয়াছে ।

পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে খাত্ত-সামগ্রী যে দরে পাওয়া যাইত, এক্ষণে তাহার প্রায় তিনগুণ অধিক মূল্যে উহা বিক্রীত হইতেছে । ব্যবসায়ী-দিগের মধ্যে প্রতিযোগিতা অতি প্রবলভাবে চলিতেছে । মানুষের মনের উপর ধর্মের ও সত্যতার আধিপত্য শিথিল হইয়া পড়িয়াছে । অত্যাশ্রিত সভ্যজাতিদিগের মধ্যে অসাধু ব্যবসায়িরা নানা কৌশলে আইনকে ফাঁকি দিয়া অবাধে পণ্য দ্রব্যে যেক্রপ ভেজাল দিতেছে, সেই দোষ এ দেশেও সংক্রামক হইয়া উঠিয়াছে । এই সকল কারণের সগবাবে আমাদের দেশে খাত্তে ভেজাল দেওয়ার কুপ্রথা দিন দিন যেক্রপ পরিসর লাভ করিতেছে এবং ব্যবসায়ের একটা অপরিহার্য্য অঙ্গ হইয়া দাঁড়াইয়াছে, তাহাতে খাত্ত-সামগ্রীতে ভেজাল দেওয়া একেবারেই নিবারিত হইবার কোন সম্ভাবনা দেখিতে পাওয়া যায় না । ইউরোপ, আমেরিকা প্রভৃতি সভ্য-দেশে এই অহিতকর ও অস্বাস্থ্যকর প্রথা দমন করিবার জন্ত গভর্ণমেন্ট ও প্রজা, উভয় পক্ষ হইতেই ঐকান্তিক চেষ্টা হইতেছে । নূতন নূতন আইন প্রচলন, স্বাস্থ্য-বিভাগে অধিক কর্মচারী নিয়োগ করিয়া তাহাদিগের দ্বারা খাত্ত প্রস্তুত ও বিক্রয় করিবার স্থানের যথারীতি পরিদর্শন, খাত্তের পরীক্ষা, সাধারণের মধ্যে এ বিষয়ের জ্ঞানের প্রচার প্রভৃতি নানা উপায় অবলম্বন করিয়া

এই কুপ্রথা দমন করিবার যথেষ্ট চেষ্টা হইতেছে । সেই সকল উপায় আমাদের দেশে কতদূর প্রযোজ্য, তাহা এই প্রবন্ধে আমরা সংক্ষেপে আলোচনা করিব ।

আমাদের দেশে প্রায় সকল খাদ্য-সামগ্রীতেই আজকাল অল্প বিস্তর ভেজাল দেওয়া হইতেছে । অবশ্য চাউল, দাল, আটা, ময়দা প্রভৃতি খাদ্যে সকল সময়ে বেশী ভেজাল দেওয়া হয় না । কিন্তু দুধ, ঘি, মাখন, সরিষার তৈল প্রভৃতি কতকগুলি নিত্য ব্যবহাৰ্য্য খাদ্যের সহিত এত অধিক পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে যে উহার মধ্যে আসল জিনিসের অস্তিত্ব সন্দেহে অনেক সময়ে সন্দেহ উপস্থিত হয় । এই সকল খাদ্য-দ্রব্যের ভেজাল সন্দেহে আমরা প্রধানতঃ এই প্রবন্ধে আলোচনা করিব ।

দুগ্ধ ।—দুগ্ধ ভারতবাসীর জীবনস্বরূপ । ইহা শিশুদিগের জীবন-ধারণের একমাত্র উপায় হইলেও পূর্ণবয়স্ক ভারতবাসী (নিতান্ত দরিদ্র না হইলে) প্রত্যেকেই কোন না কোনও আকারে প্রত্যহ দুগ্ধ ব্যবহার করিয়া থাকেন । ইউরোপীয়দিগের যেমন মাংস ভিন্ন আহার সম্পন্ন হয় না, সেইরূপ ভারতবাসীর দুগ্ধ বা দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন দধি, ঘৃত প্রভৃতি খাদ্যাদি ব্যতীত ভোজন অসম্পূর্ণ থাকিয়া যায় । জীবন-ধারণের পক্ষে একরূপ অবশ্য প্রয়োজনীয় খাদ্য যে সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ হওয়া উচিত, সে বিষয়ে কাহারও মতভেদ হইতে পারে না ।

দুগ্ধের বিষয় এই যে এদেশে বর্তমান সময়ে সহরে বা সহরের

নিকটবর্তী পল্লগ্রামে কোথাও বিস্তৃত ছন্ধ পাওয়া ছন্ধর হইয়া উঠিয়াছে। কলিকাতায় যে সকল গোয়াল-বস্তি আছে, তথা হইতে প্রায় ৪,০০০ মণ ছন্ধ প্রত্যহ সহর সরবরাহ হইয়া থাকে * । এতদ্ব্যতীত কলিকাতার বাহির হইতে রেলওয়ের দ্বারা প্রায় ১০০০ মণ ছন্ধ প্রত্যহ কলিকাতায় আমদানি হইয়া থাকে । দমদমা, কাশীপুর প্রভৃতি কলিকাতার সন্নিকটস্থ গ্রামসমূহ হইতেও প্রায় ২০০ মণ ছন্ধ প্রত্যহ বিক্রয়ের জন্ত কলিকাতায় আনীত হয় । বলা বাহুল্য যে ইহাদিগের প্রায় কোনটাই বিস্তৃত ছন্ধ নহে । এই সকল ছন্ধে যে শুদ্ধ ভেজাল আছে, তাহা নহে, নানাকারণে এই সকল ছন্ধের সহিত বহুবিধ সংক্রামক রোগের বীজ মিশ্রিত থাকিবার সম্ভাবনা । কলেরা, টাইফয়েড্‌ জ্বর প্রভৃতি নানাবিধ সংক্রামক উৎকট রোগ যে অনেক সময়ে দূষিত ছন্ধ পান করিয়া উৎপন্ন হইয়া থাকে, তাহা অনেকেই জ্ঞাত আছেন । সংক্রামক-রোগ-বীজ-মিশ্রিত পুষ্করিণী বা কূপের জল ছন্ধের সহিত মিশাইয়া ছন্ধকে এইরূপ দূষিত করা হয় ।

আমাদের দেশের গোয়ালদিগের গৃহে গো-পালনের যেরূপ ব্যবস্থা দেখিতে পাওয়া যায়, তাহাতে ছন্ধ যে নিকৃষ্ট গুণসম্পন্ন হইবে এবং শীঘ্র বিকৃত ও দূষিত হইয়া যাইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি ? আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে ভারতবর্ষের অনেক লোকই নিরামিষভোজী ; তাঁহারা ছন্ধ ও ছন্ধ হইতে উৎপন্ন দধি,

* Dr. S. B. Ghosh's Food Adulteration in Calcutta.

স্বত, ছানা, ক্ষীর প্রভৃতি খাণ্ড বথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিয়া থাকেন। স্নতরাং যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে দেশে অধিক পরিমাণে উৎকৃষ্ট দুগ্ধ উৎপন্ন হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে যথোচিত চেষ্টা করা প্রত্যেক দেশহিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য।

মহুঘোর গ্রাম গো-জাতিও, অপরিষ্কৃত স্থানে বাস করিলে, বিগুদ্ব বায়ু সেবন করিতে না পাইলে এবং যথেষ্ট পুষ্টিকর আহারের অভাবে শীঘ্রই দুর্বল হইয়া পড়ে, তাহাদিগের স্বাস্থ্যভঙ্গ হয়, সেই সঙ্গে দুগ্ধ প্রদানের শক্তির হ্রাস হয় এবং দুগ্ধও নিকৃষ্ট গুণসম্পন্ন হইয়া থাকে। এই সহরের মধ্যে এবং সহরতলীতে গোয়ালারা কিরূপ হীনাবস্থায় দুগ্ধবতী গাভীদিগকে পালন ও রক্ষা করিয়া থাকে, তাহা বোধ হয় অনেকই স্বচক্ষে দেখিয়াছেন। একটা অনতিপরিসর অন্ধকার গৃহে বহুসংখ্যক গাভী ও বৎসদিগকে দিবা রাত্রি আবদ্ধ করিয়া রাখা হয়। মল মূত্রাদি স্থানান্তরিত করিবার সুব্যবস্থা না থাকিতে সেই গৃহের মধ্যে এবং তাহা চতুঃপার্শ্বে উহা বিকৃত হইয়া বায়ুকে অনবরত দূষিত করিতে থাকে। এতদ্ব্যতীত প্রত্যেক গোয়ালার বাটীর অঙ্গনে গোময়ের একটা ক্ষুদ্র হ্রদ বিরাজ করিতে দেখা যায়। উহা এতই গভীর যে কোনও গতিকে মানুষ উহাতে পড়িলে তাহার উদ্ধার হওয়া কঠিন হইয়া উঠে। এই হ্রদের মধ্যে গোময় ও গো-মূত্র আবহমান কাল ব্যাপিয়া সঞ্চিত হইয়া সমস্ত পল্লীর বায়ু নিরন্তর দূষিত ও অস্বাস্থ্যকর করিতেছে। গোয়ালারা বস্তিতে গরুর নড়ক প্রায়ই দেখিতে পাওয়া

যায়। গোজাতিও মনুষ্যের জায় নানাপ্রকার সংক্রামক রোগে আক্রান্ত হইয়া থাকে এবং বহুসংখ্যক গরু এইরূপে অকালে মৃত্যুমুখে পতিত হয়। গো-জাতির সংক্রামক রোগের মধ্যে দুই চারিটা রোগ মনুষ্যকেও আক্রমণ করিয়া থাকে। উহাদিগের বীজ দ্রুগাদির মধ্য দিয়া গো-কুল হইতে মনুষ্যে সংক্রামিত হয়। পল্লী-গ্রামে স্থানের অভাব না থাকিলেও যথোপযুক্ত আহারের দ্রব্য এবং গো-চারণের নাঠের অভাবে, গো-কুল দিন দিন দুর্বল হইয়া পড়িতেছে; সুতরাং তাহাদের দ্রুগ প্রদান করিবার শক্তির যে হ্রাস হইবে, তাহার আর আশ্চর্য্য কি? বৃদ্ধ পল্লীবাসীর নিকট শুনিয়াছি যে, ৫৬ সের করিয়া দুধ দেয়, এইরূপ দেশী গরু অনেক গৃহস্থের বাটিতে পূর্বে দেখিতে পাওয়া যাইত। এক্ষণে একরূপ দ্রুগবতী গাভী গ্রামের মধ্যে কদাচ দৃষ্টি-গোচর হইয়া থাকে। যে জাতি গো-কুলকে দেবতা বলিয়া পূজা করিয়া থাকে, যে জাতির ভগবানের পূর্ণ অবতার বাল্য কালে গো-চারণ ও গো-পালন করিতেন, সেই হিন্দুর নিকট হইতে গো-জাতির প্রতি এইরূপ অন্যায় ব্যবহার কখনই প্রত্যাশা করা যায় না। বাঙ্গালী হিন্দু ব্যতীত বোধ হয় ভারতবর্ষের অন্য কোন হিন্দুজাতি গো-জাতির উপর একরূপ অত্যাচার করে না বা উহার প্রতিকার সম্বন্ধে নিশ্চেষ্ট থাকিয়া অত্যাচারের প্রশ্রয় দেয় না। বাঙ্গালী গোয়ালারাই গরুকে যজ্ঞা দিয়া “ফুকা” প্রভৃতি অস্বাভাবিক উপায়ে অধিক দ্রুগ উৎপাদন করিবার চেষ্টা করে। বৎসগুলির আহারের খরচ

বাঁচাইবার জন্ত যত শীঘ্র সম্ভব, উহাদিগকে মাতৃবন্ধ হইতে বিচ্ছিন্ন করিয়া বিক্রয়ের ব্যবস্থা করিয়া থাকে। গাভীর ছুঙ্কের পরিমাণের হ্রাস হইলেই অথবা ছুঙ্ক বন্ধ হইয়া গেলে উহাদিগকে কসাইয়ের গৃহে প্রেরণ করে এবং এই বিক্রয় লব্ধ অর্থ ক্রীত খড়, ভূষি, খইল প্রভৃতি খাওয়ার দ্বারা অপর ছুঙ্কবতী গাভীগুলি পরিপুষ্ট লাভ করিয়া থাকে। আমরা তাহাদেরই ছুঙ্ক ক্রয় করিয়া প্রতাহ ব্যবহার করিয়া থাকি; সুতরাং গোণ ভাবে আমরাও উক্ত হিন্দুনির্দ্দিত গো-বিক্রয় ব্যবসার প্রশ্রয় দিতেছি। আমরা সকল বিষয়ে হিন্দুয়ানি ও শাস্ত্রের দোহাই দিয়া থাকি, কিন্তু আমাদের গৃহ-দেবতা এই গো-কুল রক্ষা করিবার জন্ত আমরা কি সছপায় অবলম্বন করিয়াছি? সুদূর রাজপুতানা হইতে মাড়ওয়ারীগণ এদেশে আসিয়া গো-সেবার আশ্রম স্থাপন করিয়াছে, তাই বাঙ্গালী হিন্দু কর্তৃক পরিত্যক্ত গো-কুল বৃদ্ধাবস্থায় একটু শান্তি ও আরামের স্থান লাভ করিয়াছে। বাঙ্গালী হিন্দু গরু বিদায় করিয়া দিতেছে, আর মাড়োয়ারি হিন্দু অশ্রুতরে অর্থ ব্যয় করিয়া সেই গরুর আহাৰ, আশ্রয় ও আরামের ব্যবস্থা করিতেছে! এই মহাপ্রাণতার দৃশ্য বোধ হয় জগতে অত্র কোনও জাতি বা অত্র কোনও ধর্মসম্প্রদায়ভূক্ত লোকের মধ্যে দেখিতে পাওয়া যায় না।

ভারতবর্ষের জায় কৃষি-প্রধান দেশে গো-মহিষাদি পশুই কৃষকের একমাত্র সঞ্চল ও সম্পদ। কিন্তু ছুঙ্কের বিষয় এই যে এ অঞ্চলে কৃষি-সহায় এই সকল পশুদিগের যেরূপ দুর্বস্থা লক্ষিত

হয়, বোধ হয় পৃথিবীর অপর কোনও স্থানে এরূপ শোচনীয় দৃশ্য নয়নগোচর হয় না । সকলেই জানেন যে ভারতবর্ষের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে প্রতি বৎসর পশু-প্রদর্শনীর (Cattle Fair) আয়োজন হইয়া থাকে এবং গো, মেঘ, মহিষাদি বিভিন্ন প্রদেশজাত নানাবিধ গৃহপালিত পশু প্রদর্শন বা বিক্রয়ার্থে তথায় আনীত হয় । পশু-নিরীক্ষণ সম্বন্ধে যাহাদিগের বিশেষ অভিজ্ঞতা আছে, তাঁহারা বলেন যে বঙ্গদেশের গবাদি পশু দিন দিন স্বাস্থ্য ও জীবনীশক্তি সম্বন্ধে হীনতা প্রাপ্ত হইতেছে । তদুপরি বিবিধ সংক্রামক রোগ দ্বারা আক্রান্ত হইয়া এদেশের গো-কুল ক্রমশঃ নিম্নলু হইয়া যাইতেছে । এক্ষণে দেখিতে পাওয়া যায় যে বঙ্গদেশের অনেক স্থানে বলিষ্ঠ বুয়ের অভাবে মহিষের দ্বারা কৃষিকর্ম সম্পাদিত হইতেছে । তদন্ত স্থানের বৃদ্ধ লোকেরা বলেন যে তাঁহারা পূর্বের মহিষের দ্বারা চাষ দিবার দৃশ্য কখনও দর্শন করেন নাই । অবশ্য বুয়ের পরিবর্তে মহিষের দ্বারা চাষ দিলে কোনও দোষ নাই, কিন্তু কৃষিকার্য মহিষেরা বুয়ের ত্রায় প্রথর রৌদ্রে কার্য্য করিতে সমর্থ হয় না । ইহার দ্বারা বেশ বুঝা যায় যে দিন দিন এদেশের বুষদিগের অবস্থা কিরূপ শোচনীয় হইয়া দাঁড়াইয়াছে । দুর্বল গাভী হইতে সবল বুয়ের উৎপাদনের আশা করা বাতুলের কার্য্য, আবার সবল বুয়ের অভাবে গাভীদিগের সন্তান সন্ততিও দিন দিন হীনশক্তি ও খর্ব্বদেহ হইয়া পড়িতেছে । গো-জাতির জাতিগত উন্নতি সাধনের উপায়, তাহাদিগের যথারীতি পালনের নিয়ম, তাহাদিগকে সংক্রামক রোগের আক্রমণ হইতে

রক্ষা করিবার ব্যবস্থা এবং রোগ হইলে তাহার যথোচিত প্রতিকারের উপায়—এই সকল বিষয়ের জ্ঞান দেশের লোকের মধ্যে বিস্তৃতভাবে প্রচলন করিবার প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে । এই সকল তত্ত্ব শিক্ষার জন্ত আমাদিগের দেশে পূর্বে কোনপ্রকার সুবিধা ছিল না । গভর্ণমেন্ট এক্ষণে এই সকল বিষয়ের শিক্ষাদানের উপযুক্ত ব্যবস্থা করিতেছেন এবং স্থানে স্থানে পশু-চিকিৎসার বিদ্যালয়, চিকিৎসালয় ও কৃষি-বিদ্যালয় স্থাপন করিয়া গৃহপালিত পশুগণের উন্নতি ও রক্ষা সম্বন্ধে বিশেষভাবে যত্নবান হইয়াছেন । প্রতিবৎসর অনেক ছাত্র এই সকল বিদ্যালয়ে শিক্ষালাভ করিয়া বাঙ্গালার নানাস্থানে পশু-চিকিৎসা ও সংক্রামক রোগ নিবারণের ব্যবস্থা করতঃ গো-জাতির অকাল মৃত্যু নিবারণ করিয়া দরিদ্র কৃষক-মণ্ডলীর কৃতজ্ঞতাভাজন হইতেছে । সুখের বিষয় এই যে পশু-চিকিৎসা-শিক্ষা সম্বন্ধে এক্ষণে উচ্চবর্ণস্থ লোকের মধ্যেও সবিশেষ আগ্রহ লক্ষিত হইতেছে । যাহারা বেলগেছিয়া পশু-চিকিৎসা-বিদ্যালয়ের পারিতোষিক বিতরণের দিন সেখানে কখন উপস্থিত হইয়াছেন, তাঁহারা লক্ষ্য করিয়াছেন যে তথাকার অধিকাংশ ছাত্রই উচ্চবর্ণসম্ভূত । কিছুদিন পূর্বে এইরূপ বিদ্যা-শিক্ষা কায়স্থ বা ব্রাহ্মণের পক্ষে নিতান্ত হেয় ও অপমান-সূচক বলিয়া গণ্য ছিল ।

যখন আমাদিগের দুখ ও দুখ হইতে উৎপন্ন অন্ত্যাত্ম খাণ্ড-সামগ্রী না হইলে চলে না, তখন যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে

দেশে বিস্তৃত দুগ্ধ বর্থেষ্ট পরিমাণে পাওয়া যাইতে পারে, তদ্বিষয়ে আমাদের মনোযোগ প্রদান করা অবশ্য কর্তব্য। গভর্ণমেন্ট ও কতিপয় ইংরাজ ব্যবসায়ী স্থানে স্থানে ডেরি (Dairy) স্থাপন করিয়া বিস্তৃত দুগ্ধ উৎপাদন ও মাখন প্রস্তুত করিতেছেন। এই সকল ডেরি আদর্শ করিয়া আমাদের দেশের শিক্ষিত সম্প্রদায়ের এই ব্যবসাতে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। অজ্ঞ, অশিক্ষিত, লোভী গোয়ালার নিকট হইতে গো-জাতির ষথার্থ মর্যাদা ও ষথারীতি সেবা প্রত্যাশা করা হ্রাস্য মাত্র। সুশিক্ষিত ব্যক্তিদিগেরই গো-সেবা ও গো-পালন কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত। দুগ্ধের ব্যবসা যৌথ-কারবার রূপে এদেশের ভিন্ন ভিন্ন স্থানে আরম্ভ করিলে দুগ্ধ ও ভাল পাওয়া যাইবে এবং অনেকের উপার্জনের নূতন পথ আবিষ্কৃত হইবে। যে সকল গ্রাম হইতে উৎপন্ন দ্রব্যাদি সহজে সহরে আনীত হইবার উপায় আছে, সেই সকল স্থানে অধিক জমি লইয়া গো-মহিষাদি পশুর স্বাস্থ্যবর্দ্ধক আবাস-গৃহ নিশ্চাণ করা, গো-চার-ণের জন্ত বিস্তৃত তৃণাচ্ছাদিত ভূমি পৃথক করিয়া রাখা, গো জাতির পুষ্টিকর খাদ্যাদি কৃষি দ্বারা উৎপাদন করা, সংক্রামক রোগ নিবারণের জন্ত বিজ্ঞানানুসারিত ব্যবস্থার প্রচলন, পশুদিগের পানের জন্ত পরিষ্কৃত জলের ব্যবস্থা—এই সকল উপায় অবলম্বন করিয়া এক একটী বৃহৎ ডেরি স্থাপন করা উচিত। ডেরিতে যে দুগ্ধ উৎপন্ন হইবে, সহরে ও অত্যাশ্চর্য স্থানে তাহার বিক্রয়ের রীতিমত বন্দোবস্ত করিতে হইবে এবং সেই দুগ্ধে পথে বা

বিক্রয় স্থানে যাহাতে কেহ কোন রূপে ভেজাল দিতে না পারে, তৎসম্বন্ধে যথোপযুক্ত উপায় অবলম্বন করিতে হইবে।

ছুগ্ধ দোহন করিবার সময় সবিশেষ পরিকার ও পরিচ্ছন্নতার প্রয়োজন। দোহালকে মলিন দেহে মলিন বস্ত্র পরিধান করিয়া অদৌত হস্তে ছুগ্ধ দোহন করিতে দেওয়া কোন মতেই উচিত নহে। যে পাত্রে ছুগ্ধ দোহা হইবে এবং ডেরির মধ্যে যে স্থানে যে সকল পাত্রে উহা রক্ষা করা হইবে ও যে সকল পাত্রে উহা বিক্রয়ার্থে প্রেরিত হইবে, সেগুলি যাহাতে কোনরূপ মলিনতার সংস্পর্শে আসিতে না পারে, তদ্বিষয়ে বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখিতে হইবে। ডেরির মধ্যে ছুগ্ধ হইতে ছানা, মাখন, ঘৃত, দধি, ক্ষীর প্রভৃতি খাদ্য সামগ্রী প্রস্তুত করিবার সুব্যবস্থা করিতে হইবে এবং সুক্ষ্ম লৌহ-জালবেষ্টিত গৃহের মধ্যে উহাদিগকে স্থাপন করিয়া মাছি, কীট, পতঙ্গাদির উপদ্রব হইতে উহাদিগকে রক্ষা করিতে হইবে। এক্ষণে সরকারি ও বেসরকারি অনেকগুলি ডেরিতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত হইতেছে। সকল স্থানেই এই মাখনের যথেষ্ট সমাদর দেখিতে পাওয়া যায় এবং উহা বেশী দরে বিক্রীত হইয়া থাকে। বিশুদ্ধ ছুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত যদি আমাদের প্রতিষ্ঠিত ডেরি হইতে প্রস্তুত হয়, তাহা হইলে এই সকল দ্রব্য দেশের সর্বত্রই যে সাদরে গৃহীত হইবে, সে বিষয়ে অণুমান সন্দেহ নাই। আমাদিগের সামাজিক উৎসবাদিতে যথেষ্ট পরিমাণ দধি ও ক্ষীরের প্রয়োজন হয়। আমাদিগের প্রতিষ্ঠিত ডেরি হইতে উপযুক্ত

পরিদর্শনে অতি উৎকৃষ্ট দধি ও ক্ষীর প্রতিদিন প্রস্তুত হইতে পারে। বাড়তি দুগ্ধে ডেলা ক্ষীর বা “ঘনদুগ্ধ” (Condensed milk) প্রস্তুত করিলে উহা নষ্ট হইয়া ব্যবসাতে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা নাই। অধুনা বৈজ্ঞানিক প্রণালী মতে সুরক্ষিত দুগ্ধ স্বাভাবিক অবস্থায় ইউরোপ হইতে এদেশে আনীত হইতেছে; এই দুগ্ধের ব্যবহারে কোনরূপ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না। আমাদিগের কারখানার বাড়তি দুগ্ধ আমরাও সহজে এই প্রণালী মতে রক্ষা করিয়া বিদেশে রপ্তানি করিতে পারি। উৎপন্ন পদার্থের উৎকৃষ্টতা সম্বন্ধে একবার লোকের বিশ্বাস জন্মিলে ক্রেতার অভাব হইবে না। দুগ্ধ ও দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন যাবতীয় খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুতকরণ ব্যতিরেকে প্রাতি বৎসর স্বাস্থ্য ও সবল পুং-বৎসগুলি চাষের জন্ত বিক্রয় করিলে যথেষ্ট লাভ হইতে পারে। গোময়, গো-মূত্র যথারীতি সংগ্রহ করিবার ব্যবস্থা করিয়া উহাদিগকে উৎকৃষ্ট সারে পরিণত করা যাইতে পারে এবং উক্ত সার ডেরির চাষের কার্যের জন্ত ব্যবহৃত এবং বাজারেও বিক্রীত হইতে পারে। স্তূথের বিষয় এই যে এ বিষয়ে শিক্ষিত সম্প্রদায়ের মনোযোগ ক্রমশঃ আকৃষ্ট হইতেছে এবং কেহ কেহ স্বল্প মূলধন লইয়া এই ব্যবসায়ে প্রবৃত্ত হইয়াছেন। কিন্তু অধিক মূলধন ব্যতীত এ ব্যবসায়ে লাভের সম্ভাবনা নাই। সুতরাং এই ব্যবসায় অধিক মূলধন সংগ্রহ করিয়া, “মৌখ-কারবার” রূপেই চালান উচিত।

দেশের বর্তমান অবস্থায় সুপরিচালিত ডেরি স্থাপন করিতে হইলে নানা বিষয়ে গভর্ণমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সাহায্য লইবার আবশ্যক হইবে। গভর্ণমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সাহায্য ব্যতিরেকে উচিত মূল্যে বা অল্প খাজনায় ডেরির জন্ত সুপ্রশস্ত জমি পাওয়া দুষ্কর, এবং অল্প সুদে টাকা ধার না পাইলে এই কার্যের জন্ত যথাপ্রয়োজন টাকা সংগ্রহ করা সুসাধ্য হইবে না। ১৯০৯ সালের আগষ্ট মাসে ডেরিসংক্রান্ত নানা বিষয় আলোচনা করিবার জন্ত নাইনি সহরে উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশস্থ কতিপয় বিশিষ্ট লোকের একটি সমিতি বসিয়া ছিল। উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশে ডেরি সংস্থাপিত হইয়া যাহাতে বিস্তৃত দুগ্ধ, মাখন ও ঘৃত যথেষ্ট পরিমাণে উৎপন্ন হইতে পারে, তৎসম্বন্ধে এই সমিতি কতকগুলি মন্তব্য প্রকাশ করেন এবং সেই সকল মন্তব্য গভর্ণমেন্টের মতামতের নিমিত্ত তৎসকাশে প্রেরণ করেন। সমিতি বলেন যে প্রত্যেক মিউনিসিপ্যালিটির নিজ ব্যয়ে গো-চারণের জন্ত প্রশস্ত স্থান পৃথক্ করিয়া রাখা উচিত এবং তথায় যাহাতে সর্বসাধারণে বিনা খরচে গোচারণ করিতে পারে, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত। সমিতি আরও বলেন যে দুগ্ধ একস্থান হইতে অল্পস্থানে বিক্রয়ার্থ লইয়া যাইবার জন্ত রেল খরচ বেশী পড়ে, রেলওয়ে কর্তৃপক্ষগণকে অনুরোধ করা হউক যে তাঁহারা ডেরি হইতে উৎপন্ন দ্রব্যের মাওল কমাইয়া দেন। তাঁহারা আরও বলেন যে যাহারা ডেরি স্থাপন করিতে চাহেন,

গভর্ণমেন্টের বিবেচনা পূর্বক তাহাদিগকে অল্প সূদে টাকা ধার দেওয়া উচিত । উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশের ছোট লাট সাহেব এই সকল মন্তব্য সম্বন্ধে যে মত প্রকাশ করিয়াছেন, তাহা বিশেষ আশাপ্রদ । তিনি বলেন যে, গোচারণ করিবার স্থান মিউনিসিপ্যালিটির দ্বারা বন্দোবস্ত করা হউক, তবে যাহারা উক্ত স্থান ব্যবহার করিবে, তাহাদিগের নিকট হইতে সামান্য খাজনা আদায় করিলে ভাল হয় । যাহাতে অল্প ভাড়ায় দুধ লইয়া যাওয়া যায়, তাহার জন্য রেলওয়ে কোম্পানীর সহিত বন্দোবস্ত করিতে তিনি প্রতিশ্রুত হইয়াছেন এবং যদি আবশ্যক হয়, তাহা হইলে এই কার্যের জন্য অল্প সূদে টাকা ধার দিতে গভর্ণমেন্ট প্রস্তুত আছেন । কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির মনোযোগ সম্প্রতি এ বিষয়ে আকৃষ্ট হইয়াছে । যাহাতে কলিকাতার নিকট একটি ভাল ডেরি স্থাপিত হয়, তজ্জন্য বর্তমান সময়ে আলোচনা চলিতেছে । আমরা আশা করি, গভর্ণমেন্ট ও মিউনিসিপ্যালিটির সমবেত সাহায্যে শীঘ্রই এ বিষয়ের একটি সুমীমাংসা হইয়া যাইবে ।

বিলাত হইতে টিনের কোটা করিয়া “ঘনদুগ্ধ” (Condensed milk) এ দেশে প্রচুর পরিমাণে আমদানি হইয়া থাকে । টিন না খুলিলে এই দুগ্ধ অনেক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় থাকে । এরূপ “ঘনদুগ্ধ” এ দেশে সহজেই প্রস্তুত করা যাইতে পারে । ইহা প্রস্তুত করিতে হইলে যে কয়েকটি যন্ত্রের প্রয়োজন হয়, তাহা বিলাত হইতে আনা হইয়া, যে সকল পল্লীগ্রামে সুলভ মূল্যে

প্রচুর পরিমাণে দুগ্ধ পাওয়া যায়, তথায় “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত করিবার কারখানা খুলিলে এই ব্যবসায়ে যথেষ্ট লাভ হইবার সম্ভাবনা। কিছুদিন পূর্বে এদেশে দুই একজন লোক “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত করিতে আরম্ভ করিয়াছিলেন; তাঁহাদের ব্যবসা এখনও চলিতেছে কি না, তাহা আমি জানি না। তবে বোম্বাই অঞ্চলে “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত করিবার যে কারখানা স্থাপিত হইয়াছে, তথাকার প্রস্তুত দুগ্ধ পরীক্ষায় উচ্চস্থান অধিকার করিয়াছে এবং বাজারে উহার বিক্রয় প্রচলিত হইয়াছে। ‘অবশ্য যে কোন ব্যবসা আরম্ভ করিবার পূর্বে উক্ত বিষয়ের কার্য-প্রণালী সম্বন্ধে অভিজ্ঞতা লাভ করা আবশ্যিক, তাহা না হইলে ব্যবসায়ে নানাক্রমে ক্ষতি হইবার সম্ভাবনা। এই দোষ ব্যবসায়ের নহে, অনিষ্টকর ব্যবসায়ীর। যাহারা এই ব্যবসা অবলম্বন করিতে ইচ্ছা করেন, তাঁহাদিগকে এদেশে বা বিলাতে যে সকল ডেরি আছে এবং যে সকল কারখানাতে “ঘনদুগ্ধ” প্রস্তুত হইয়া থাকে, তথায় বাইয়া কিছু দিন রীতিমত শিক্ষানবিশী করিয়া অভিজ্ঞতা লাভ করিতে হইবে, নতুবা ব্যবসায়ে শ্রীবৃদ্ধি কোনও মতেই সম্ভবপর হইবে না।

দুগ্ধের প্রধান ভেজাল জল। কলিকাতায় যে দুগ্ধ উৎপন্ন হয়, তাহার সহিত কলের জল মিশ্রিত করিয়া বিক্রয় করা হয়। কিন্তু কলিকাতার বাহির হইতে সহরে যে দুগ্ধের আমদানি হইয়া থাকে, তাহাতে গোয়ালারা পুকুরিণীর অপরিষ্কৃত ও দূষিত

জল মিশ্রিত করিয়া থাকে । যদি কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি কোন সংক্রামক রোগের বীজ ঐ সকল জলে বিद्यমান থাকে, তাহা হইলে ঐ দুগ্ধ পান করিয়া আমাদিগের ঐ সকল রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা । অতএব দুগ্ধে জল মিশাইলে দুগ্ধের যে কেবল গুণ নষ্ট হয় তাহা নহে, উহা সংক্রামকতা-দুষ্ট হইয়া সময়ে সময়ে বিস্তর লোকের প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে । নিতান্ত সৌভাগ্যের বিষয় এই যে এ দেশের লোকে কাঁচা দুগ্ধ কখনও পান করে না ; ঈক্ষু রীতিমত ফুটাইয়া উহার সংক্রামকতা-দোষ নষ্ট হইয়া যায়, কিন্তু অনেক সময়ে আমরা দুগ্ধকে রীতিমত ফুটাই না ; একবার উথলিয়া উঠিলে আমরা জাল বন্ধ করিয়া দিই । মানুষের যক্ষ্মারোগের জ্বায় এক প্রকার যক্ষ্মারোগ গো-জাতির মধ্যে প্রবলভাবে বিद्यমান থাকিতে দেখা যায় । অনেক বহুদশী চিকিৎসকের মতে গো-যক্ষ্মার বীজ মনুষ্য-শরীরে সংক্রমিত হইলে উহা মনুষ্য-যক্ষ্মায় পরিণত হইয়া প্রাণনাশের কারণ হইয়া থাকে । প্রসিদ্ধ ফরাসী চিকিৎসক কাল্মীট্ বলেন যে গো-যক্ষ্মা-বীজ-সংক্রমিত দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া লইলেও উহার ব্যবহারে অনেক সময়ে অনিষ্ট উৎপন্ন হইতে দেখা গিয়াছে ; বাহাদিগের যক্ষ্মারোগের সূত্রপাত হইয়াছে, তাহাদিগের এবং শিশুদিগের পক্ষে, এইরূপ দুগ্ধের ব্যবহার একেবারে নিষিদ্ধ । গোয়ালার বাটীতে অনেক গরু হয়ত যক্ষ্মারোগগ্রস্থ হইয়া থাকিতে পারে । এই বিষয়ের ষণ্মার্থ তথ্য নিরূপণ করিবার উপায় আমাদিগের

কিছুমান্ন নাই ! আমরা হয়ত অজ্ঞাতসারে সেই সকল রুগ্ন গাভীর দুগ্ধ প্রত্যহ পান করিতেছি । আজকাল আমাদের দেশে বক্ষ্মারোগের প্রাচুর্য্যাব বিশেষভাবে লক্ষিত হইতেছে । এদেশের অনেক প্রাচীন ও বিস্ত্র চিকিৎসকেরা বলেন যে এই দুঃসাধ্য রোগ পূর্বে এদেশীয় লোকের মধ্যে এইরূপ বিস্তৃতভাবে কখনও দেখা যায় নাই । গো-বক্ষ্মা-বীজ-সংক্রমিত দুগ্ধ পান দ্বারা যে এই রোগের বিস্তার হইতেছে না, তাহা কে বলিতে পারে ?

বাহা হউক, দুগ্ধ রীতিমত ফুটাইয়া পনি করিলে আমরা অনেক দুঃসাধ্য রোগের হস্ত হইতে উদ্ধার পাইতে পারি । আমাদের গৃহলক্ষীগণ যাহাতে এবিষয়ের গুরুত্ব সম্যকরূপে হৃদয়ঙ্গম করিতে পারেন, তদ্বিষয়ে আমাদের সবিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত । দুগ্ধ জাল দিবার ভার দাসী বা পাচক ব্রাহ্মণের উপর না রাখিয়া গৃহিণীগণের স্বয়ং ঐ কার্য্য পরিদর্শন করা উচিত এবং দুগ্ধ রীতিমত দুই চারিবার না ফুটিলে উহাকে জাল হইতে নামান উচিত নহে ।

ইংলণ্ডে অনেকেই কাঁচা দুগ্ধ পান করিয়া থাকেন । কাঁচা দুগ্ধের সহিত বিবিধ রোগের বীজ মিশ্রিত থাকিবার সম্ভাবনা, এজন্য এক্ষণে তথায় অনেক চিকিৎসক কাঁচা দুগ্ধ পানের বিরোধী ।*

* "One looks forward to the the day when the drinking of raw milk will be considered as barbarous a custom as the eating of raw meat is at present."—Hutchinson.

পূর্বেই বলিয়াছি যে জলই দুধের প্রধান ভেজাল । কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির ভূতপূর্ব রাসায়নিক পরীক্ষক ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ তাঁহার “Food Adulteration in Calcutta” নামক প্রবন্ধে লিখিয়াছেন যে ১৯০৫ এবং ১৯০৬ সালে মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে তাঁহারা ৫২১টা দুধ পরীক্ষা করিয়াছিলেন । তন্মধ্যে ৪৪৩টা দুধে শতকরা ১০ হইতে ৮০ ভাগ পর্য্যন্ত জল মিশ্রিত থাকিতে দেখিয়াছেন এবং ইহাদিগের মধ্যে ২৬৬টা দুধে শতকরা ২৫ হইতে ৫০ ভাগ পর্য্যন্ত জল মিশান ছিল । বাকী ৭৮টা অর্থাৎ শতকরা পনেরটি মাত্র দুধ কোনও মতে পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইয়া ব্যবহার্য্য বলিয়া গণ্য হইয়াছিল । গোয়ালারা বলে যে, যে দরে সাধারণে তাহাদিগের নিকট হইতে দুধ ক্রয় করে, তাহাতে তাহারা খাঁটি দুধ কোন মতেই যোগাইতে পারে না । কথাটী কতক পরিমাণে সত্য হইলেও ইহা নিশ্চয় বলা যাইতে পারে যে, যে দরেই দুধ ক্রয় করা যাউক না কেন, গোয়ালারা তাহাদিগের কৌলিক ধন্দ্বানুসারে উহাতে জল মিশ্রিত করিবেই করিবে ।

যে দুধ কলিকাতায় বিক্রীত হয়, উহার সহিত যে কেবল জল মিশ্রিত থাকে, তাহা নহে, গোয়ালারা মহিষ-দুধের সহিত জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে খাঁটি গো-দুধ বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে । প্রত্যেক গোয়ালার বাটীতে গরু ব্যতীত দুই একটা দুধবতী মহিষ দেখিতে পাওয়া যায় । মহিষ, গরু অপেক্ষা বেশী দুধ দেয় । মহিষ-দুধ গো-দুধ অপেক্ষা বেশী ঘন এবং উহাতে

মাখনের পরিমাণ গো-দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক থাকে । এজন্য মহিষ-
দুগ্ধের সহিত অর্ধেক পরিমাণ জল মিশ্রিত করিলেও মাখনের পরিমাণ
সম্বন্ধে এবং বাহ্যিক আকারে উহা খাঁটা গো-দুগ্ধের তায় প্রতীয়মান
হয় । নিম্নলিখিত তালিকায় মহিষ ও গো-দুগ্ধে শতকরা জল, ছানা,
মাখন প্রভৃতি উপাদান কত থাকে, তাহা প্রদর্শিত হইল—

উপাদান। (শতকরা)	গো-দুগ্ধ ।	মহিষ-দুগ্ধ ।
জল ...	৮৬.৪	৮১.৮
ছানা ...	৩.২৭	৪.৫২
মাখন ...	৪.৪	৮.২
দুগ্ধ শর্করা ...	৪.৫	১.৬
লাবণিক দ্রব্য৭৩	.৮৮
	১০০.০	১০০.০

মহিষ-দুগ্ধ ঈষৎ হরিদ্রাভ এবং ঘাঁহাদিগের ইহা ব্যবহার করা
অভ্যাস নাই, তাঁহারা উহাতে একপ্রকার গন্ধ অনুভব করিয়া
থাকেন । অনেক সময়ে গোয়ালারা মহিষ-দুগ্ধের সহিত
যথেষ্ট পরিমাণ জল এবং ক্রিয়ৎপরিমাণ গো-দুগ্ধ মিশ্রিত
করিয়া উহা গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে । মহিষ-

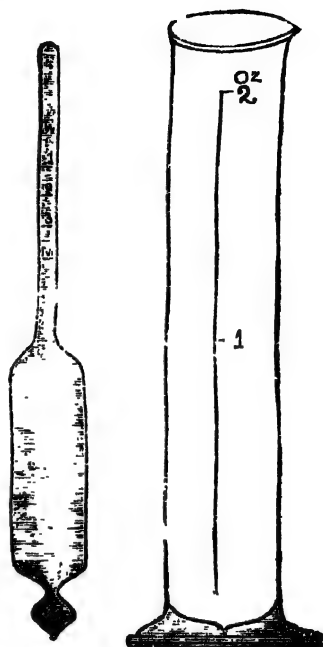
দুগ্ধ বিশেষ পুষ্টিকর খাত্ত হইলেও শিশু এবং রোগীর পক্ষে প্রশস্ত নহে। ইহা পান করিয়া অনেক সময়ে শিশুগণ অজীর্ণ ও উদরাময় রোগে আক্রান্ত হয়, এবং কোন কোন ডাক্তার সন্দেহ করেন যে এইরূপ দুগ্ধাচ্চা দুগ্ধ পান করিয়া অনেক শিশুর অসাধ্য যকৃতের পীড়ার সূত্রপাত হইয়া থাকে।

অনেক সময়ে দুগ্ধের সহিত এত অধিক জল মিশ্রিত করা হয় যে কেবল দুগ্ধের রং বজায় থাকে মাত্র। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে এক গৃহস্থের বাটীতে দুগ্ধ যোগান দিবার পর গোয়ালী বা গোয়ালিনী বাকি দুগ্ধের সহিত কতকপরিমাণে কলের জল মিশ্রিত করিয়া অপর গৃহস্থের বাটীতে দুগ্ধ দিতে গমন করে। আজকাল অনেক বাটীতে কল ফেলিয়া দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া লইবার বন্দোবস্ত হইয়াছে, কিন্তু চতুর গোয়ালীগণ কিয়ৎপরিমাণ চিনি বা কয়েক খণ্ড বাতাসা জল-মিশ্রিত দুগ্ধে যোগ করিয়া কলের পরীক্ষার ফল ব্যর্থ করিতে আরম্ভ করিয়াছে। যে যন্ত্রটি দুগ্ধ পরীক্ষার নিমিত্ত সচরাচর ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তাহার নাম “দুগ্ধ-মান” (Lactometer)। পরপৃষ্ঠায় এই যন্ত্রের একটা প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল :—

বামদিকের যন্ত্রের উপর কতকগুলি চিহ্ন অঙ্কিত আছে। দক্ষিণ দিকস্থ লক্ষ্যমান পাত্রের মধ্যে দুগ্ধ রাখিয়া বামদিকের যন্ত্রটি দুগ্ধে ভাসাইয়া দিলে দুগ্ধে কত পরিমাণ জল আছে, উক্ত

চিহ্ন দ্বারা মোটামুটি তাহা বুঝিতে পারা যায়। কিন্তু ছুঁকের সহিত জল মিশ্রিত করিয়া পরে যদি উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি বা বাতাসা যোগ করা যায়, তাহা হইলে ঐ জল-মিশ্রিত ছুঁক যন্ত্রমধ্যে বিস্তৃত-ছুঁক-নির্দেশক M চিহ্নের দ্বারা নির্দিষ্ট হইতে পারে। নিম্নলিখিত কয়েকটি পরীক্ষার দ্বারা ইহা প্রমাণিত হইবে :—

৫ম পরীক্ষা।—খাঁটা ছুঁক ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা কর। ছুঁকের উপরিভাগ যন্ত্রস্থিত M নামক চিহ্ন স্পর্শ করিয়া থাকিবে।



ল্যাক্টোমিটার।

৬ষ্ঠ পরীক্ষা।—খাঁটা ছুঁকের সহিত সমপরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা কর। ছুঁকের উপরিভাগ যন্ত্রস্থ ২ অঙ্ক-নির্দিষ্ট স্থান স্পর্শ করিয়া থাকিবে। ইহাতে বুঝা যাইবে যে পরীক্ষাধীন ছুঁকে অর্ধেক দুধ এবং অর্ধেক জল আছে।

৭ম পরীক্ষা।—ষষ্ঠ পরীক্ষায় ব্যবহৃত জল-মিশ্রিত ছুঁকে কিঞ্চিৎ পরিমাণ চিনি বা বাতাসা যোগ করিয়া ল্যাক্টোমিটার দ্বারা উহাকে

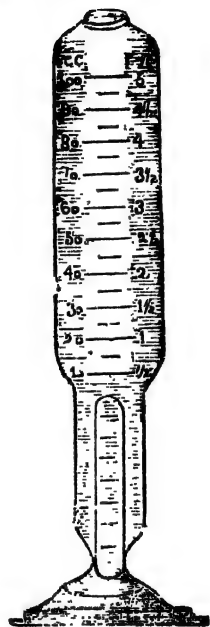
পুনরায় পরীক্ষা কর। উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) বাড়িয়া যাইবে এবং উহা খাঁটি ছন্ধ-নির্দেশক M চিহ্ন স্পর্শ করিয়া থাকিবে ।

অতএব দেখা যাইতেছে যে, ল্যাক্টোমিটার্ দ্বারা ছন্ধ পরীক্ষা করিয়া অনেক সময়ে গোয়ালাদিগের প্রতারণা ধরিতে পারা যায় না ।

ছন্ধ পরীক্ষার জন্ত কাচ-নির্মিত আর এক প্রকার যন্ত্র ব্যবহৃত হয়, তাহার নাম ছন্ধবীক্ষণ (Lactoscope) । ইহার দ্বারা ছন্ধে কত পরিমাণ মাখন আছে, তাহা জানিতে পারা যায় এবং মাখনের পরিমাণ দেখিয়া ছন্ধের সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে কি না, তাহা স্থির করিতে পারা যায় । খাঁটি ছন্ধের সহিত যতই জল মিশ্রিত করা যাইবে, ততই শতকরা যে পরিমাণ মাখন উহার মধ্যে থাকে, তাহার হ্রাস হইতে থাকিবে । এইরূপে ছন্ধে কত পরিমাণ জল মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা, তন্মধ্যস্থিত মাখনের পরিমাণ স্থির করিয়া, মোটামুটি ধরিতে পারা যায় । ছন্ধের সহিত চিনি বা বাতাসা মিশাইলে এই যন্ত্রের পরীক্ষা-কলের কোনও রূপ পার্থক্য হয় না । পরপৃষ্ঠায় এই যন্ত্রের একটা প্রতিকৃতি প্রদত্ত হইল :—

এই যন্ত্রের নিম্নদেশে একটা খেতবর্ণ দণ্ড অবস্থিত থাকে এবং তাহার গাত্রে কতকগুলি কৃষ্ণবর্ণ চিহ্ন অঙ্কিত আছে । প্রথমতঃ যন্ত্রের মধ্যে নির্দিষ্ট পরিমাণ (প্রায় ১ ড্রাম) ছন্ধ ঢালিতে হইবে । এক্ষণে যন্ত্রস্থিত ছন্ধের সহিত অল্পে অল্পে জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে পাতলা করিতে হইবে । যতক্ষণ

দ্রব্ধ ঘন থাকিবে, ততক্ষণ পূর্বোক্ত কৃষ্ণবর্ণ চিহ্নগুলি দ্রব্ধের ভিতর দিয়া দেখিতে পাওয়া যাইবে না। যখন দেখা যাইবে যে, পাতলা দ্রব্ধের মধ্য দিয়া ঐ দাগগুলি স্পষ্ট দেখা যাইতেছে, তখনই জল ঢালা বন্ধ করিতে হইবে। এক্ষণে বস্তুর উপরে অবস্থিত যে অংশ ঐ জল-মিশ্রিত দ্রব্ধের উপরিভাগ স্পর্শ করিয়া থাকিবে, ঐ দ্রব্ধে শতকরা তত ভাগ মাখন বিদ্যমান আছে জানা যাইবে, সুতরাং কত জল উক্ত দ্রব্ধের সহিত মিশ্রিত করা হইয়াছে, তাহা মাখনের পরিমাণ হইতে স্থির করিয়া লইতে হইবে। গো-দ্রব্ধে গড়ে শতকরা ৩২ ভাগ হইতে ৪ ভাগ মাখন থাকিলেই উহা আমরা বিশুদ্ধ বলিয়া গ্রহণ করিতে পারি।



৮ম পরীক্ষা—বিশুদ্ধ দ্রব্ধ ল্যাক্টোস্কোপ্ ল্যাক্টোস্কোপ্।
দ্বারা পূর্ব-নির্দিষ্ট প্রণালী অনুসারে পরীক্ষা করিয়া উহাতে শতকরা কত মাখন আছে, তাহা স্থির কর।

৯ম পরীক্ষা।—উপরোক্ত বিশুদ্ধ দ্রব্ধের সহিত সম পরিমাণ জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে ল্যাক্টোস্কোপ্ দ্বারা পুনরায় পরীক্ষা করিয়া জলমিশ্রিত দ্রব্ধে মাখনের পরিমাণ কত হইল, তাহা নির্দেশ কর।

মহিষ-দুগ্ধে অনেক মাখন থাকে বলিয়া উহার সহিত জল মিশ্রিত করিয়া উহাকে গো-দুগ্ধ বলিয়া বিক্রয় করিলে ল্যাক্টোমিটার দ্বারা এই প্রতারণা ধরা যায় না, কারণ এইরূপে মহিষ-দুগ্ধের মাখনের পরিমাণ হ্রাস প্রাপ্ত হইয়া বিস্তৃত গো-দুগ্ধে যে পরিমাণ মাখন থাকে, তাহার সমান হইয়া থাকে । সুতরাং ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা করিলেও উহা যে বিস্তৃত গো-দুগ্ধ নহে, তাহা প্রমাণ করিতে পারা যায় না ।

আমরা পূর্বে বলিয়াছি যে, দুগ্ধে জল মিশাইয়া উহাতে কিঞ্চিৎ চিনি বা বাতাসা যোগ করিলে উহা ল্যাক্টোমিটারের পরীক্ষা দ্বারা খাঁটি বলিয়া প্রতীয়মান হয়, সুতরাং এই যন্ত্রের পরীক্ষা বিশ্বাসযোগ্য নহে । কিন্তু যদি ল্যাক্টোমিটারের পরীক্ষার সহিত আমরা আর একটা পরীক্ষা করি, তাহা হইলে দুগ্ধ বিস্তৃত কি না, তাহা জানিতে পারা যায় । এই পরীক্ষার দ্বারা দুগ্ধের সহিত চিনি বা বাতাসা মিশ্রিত করা হইয়াছে কি না, তাহা নিশ্চয়রূপে জানা যায় । এই পরীক্ষার জন্ত যে ডইটী রাসায়নিক দ্রব্যের আবশ্যক হয়, তাহা সকল ঔষধালয়েই প্রাপ্ত হওয়া যায় এবং উহাদিগের মূল্যও অধিক নহে । সুতরাং বাহার বাড়ীতে ল্যাক্টোমিটারের দ্বারা দুগ্ধ পরীক্ষা করিয়া থাকেন, তাঁহারা ঐ সঙ্গে ঐ পরীক্ষাটা করিলে গোয়ালদিগের প্রতারণা সহজেই ধরিতে পারিবেন । এই পরীক্ষার জন্ত একটা টেষ্টট্যুবি (Test tube) এবং একটা স্পিরিট বাতির (Spirit lamp) প্রয়োজন ।

যে দুইটা রাসায়নিক দ্রব্য এই পরীক্ষার জন্য ব্যবহৃত হয়, তাহাদিগের একটার নাম রিসসিন্ (Resorcin) এবং অপরটা জল-মিশ্রিত হাইড্রোক্লোরিক এসিড (Dilute Hydrochloric Acid) ।

১০ম পরীক্ষা ।—একটা টেবুটিউবে চিনি মিশ্রিত দুধ লইয়া উহাতে কিয়ৎপরিমাণ রিসসিন এবং জলমিশ্রিত হাইড্রোক্লোরিক এসিড যোগ করিয়া উত্তাপ প্রয়োগ কর; দুধ রক্তবর্ণ ধারণ করিবে।

১১শ পরীক্ষা ।—বিস্কৃত দুধ এইরূপে রিসসিন ও হাইড্রোক্লোরিক এসিড সংযোগে পরীক্ষা কর; উহার বর্ণ লাল হইবে না।

টাক্টা দুধ কয়েক ঘণ্টাকাল কোন পাত্রে স্থির ভাবে রাখিয়া দিলে নবনীতাংশ (মাটা) উহার উপর ভাসিয়া উঠে। খাঁটি দুধ একটা লবমান চিকুযুক্ত নলাকার কাচ-নির্দ্রিত যন্ত্রে (Creamometre) ১০।১২ ঘণ্টা রাখিয়া দিলে উহাতে কত নবনীত (Cream) আছে, তাহা স্থির করিতে পারা যায়। এইরূপে পরীক্ষিত হইলে খাঁটি দুধে ঘনায়তন (volume) হিসাবে শতকরা ১০।১১ ভাগ মাটা থাকা উচিত।

অনেক সময়ে গোয়ালারা দুধের মাটা তুলিয়া দুধ বিক্রয় করে। যদিও এরূপ দুধকে প্রকৃত প্রস্তাবে ভেজাল দুধ বলিতে পারা যায় না, তথাপি ইহাকে খাঁটি দুধ বলিয়া বিক্রয় করা

প্রবন্ধনা তিন্ন আর কিছুই নহে । এই প্রক্রিয়া দ্বারা হুন্ধ নিতান্ত সারহীন হইয়া পড়ে । এরূপ হুন্ধকে খাঁটি হুন্ধ বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতা আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হয় । ল্যাক্টোমিটার দ্বারা পরীক্ষা করিলে এই প্রবন্ধনা ধরা যায় না, কিন্তু ল্যাক্টোস্কোপের পরীক্ষা দ্বারা এই হুন্ধ যে খাঁটি নহে, তাহা সহজেই প্রমাণিত হয় ।

অনেক সময়ে “মাটা তোলা” হুন্ধ খাঁটি হুন্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া উহা বিশুদ্ধ হুন্ধ বলিয়া বিক্রীত হইয়া থাকে এবং এইরূপ হুন্ধ স্থলবিশেষে পরীক্ষায় খাঁটি হুন্ধ বলিয়া উত্তীর্ণ হইতে পারে । ইহার কারণ এই যে গো-হুন্ধে শতকরা ৩২ ভাগ মাখন থাকিলেই আইনানুসারে উহা খাঁটি বলিয়া গ্রাহ্য হইয়া থাকে; সুতরাং যদি কোন গরুর হুন্ধে বেশী (শতকরা ৪ বা ৫ ভাগ) মাখন থাকে, তাহা হইলে, উহার সহিত “মাটা তোলা” হুন্ধ মিকি বা এক তৃতীয়াংশ মিশ্রিত করিলেও আইন-নির্দিষ্ট মাখনের সীমা অতিক্রম করে না ।

হুন্ধের সহিত কখন কখন ময়দা, এরাকট বা অগ্ন্যন্ত দেশী পালো মিশ্রিত করিয়া উহাকে ঘন করা হয় । এরূপ হুন্ধ জাল দিয়া শীতল করতঃ উহাতে আইওডিনের দ্রাবণ (Iodine water) যোগ করিলে উহা তৎক্ষণাৎ নীলবর্ণ ধারণ করিবে । অণুবীক্ষণযন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিলে, হুন্ধ পালো-মিশ্রিত কি না, তাহা জানিতে পারা যায় । হুন্ধের সহিত চা-খড়ি মিশাইবার কথাও শুনা গিয়াছে ।

বিলাতে, হুন্ধ যাহাতে শীঘ্র বিক্রীত হইয়া না যায়, তজ্জন্য সোহাগা, বোরাসিক্ এসিড্, ফর্মাগিন্ প্রভৃতি কতকগুলি ঔষধ

দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করা হয় । কোনরূপ ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করা স্বাস্থ্যের প্রতিকূল ও আইন নিষিদ্ধ । এদেশে এরূপ কোন ঔষধ দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিতে দেখা যায় না ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে কোন গরুর দুধ স্বভাবতঃই ঘন এবং অপর গরুর দুধ একটু পাতলা হইয়া থাকে । একই গরুর দুধ কারণবিশেষে কখন একটু বেশী ঘন বা পাতলা হইয়া থাকে । যে সকল কারণে খাঁটী দুগ্ধের মধ্যেও এইরূপ প্রভেদ লক্ষিত হয়, তাহা নিম্নে নির্দিষ্ট হইল :—

১। **ঋতুভেদ**।—ঋতুভেদে দুগ্ধের উপাদানের পরিমাণের পার্থক্য লক্ষিত হইয়া থাকে । শীতকালে গরুর দুধ একটু বেশী ঘন হয় । বসন্ত ও গ্রীষ্মকালে দুধ ঘন হইলেও মাখন ভিন্ন অজ্ঞাত উপাদানের অংশ সামান্য পরিমাণে কমিয়া যায় । বর্ষাকালের দুধ সচরাচর একটু পাতলা হয় এবং উহাতে মাখনের অংশও কম থাকে । হেমন্তে দুগ্ধের অবস্থা ক্রমশঃ ভাল হইতে আরম্ভ হয় ।

২। **প্রসবকাল**।—প্রসবের পর ৭৮ দিন গরুর দুধ গাঢ় ও দ্রব হরিদ্রাবর্ণ থাকে ; ইংরাজীতে উহাকে কোলস্ট্রাম্ (Colostrum) কহে । ইহা স্বাভাবিক দুগ্ধ নহে; এজন্ত প্রসবের পর প্রায় ১ সপ্তাহ কাল উক্ত গরুর দুধ ব্যবহার করা উচিত নহে । আমাদের শাস্ত্রেও এরূপ দুগ্ধের ব্যবহারের নিষেধ আছে ।

৩। **জাতিভেদ**।—ভিন্ন জাতীয় গরুর দুগ্ধের উপাদানের মধ্যে সামান্য পার্থক্য দেখিতে পাওয়া যায় । বিলাতী গরু, পশ্চিম

দেশীয় গরু এবং বাঙ্গালা দেশের গরুর দুধের মধ্যে অল্প বিস্তর প্রভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে । যে গরুর দুধ বেশী ঘন, সে গরু সচরাচর কিছু কম দুধ দিয়া থাকে । বিলাতে জার্সি (Jersey) নামক গো-জাতির দুধ বেশী ঘন । এই গরুর দুধে শতকরা ৮৫ ভাগ মাত্র জল থাকে । শর্টহর্ন (Shorthorn) নামক অপর জাতীয় গরু বেশী দুধ দেয় বটে, কিন্তু উহাতে শতকরা ৮৭½ ভাগ জল বিद्यমান থাকিতে দেখা যায় । অনেকের বিশ্বাস যে কাল গরুর দুধ বেশী ঘন হয় ; এই বিশ্বাসের মূলে কোন সত্য আছে কি না, তাহা আমাদের জ্ঞান নাই ।

প্রসবের কাল নিকটবর্তী হইলে অনেক গরুর দুধ বন্ধ হইয়া যায় ; যাহারা এরূপ অবস্থায় দুধ দেয়, সেই দুধ সচরাচর বেশী ঘন হইতে দেখা যায় ।

৪। গো-দোহন ।—হলশে যথানির্দিষ্ট সময়ে দিবসে তিন বার গো-দোহন করা হয় ; ইহাতে প্রত্যহ প্রায় একই পরিমাণ দুগ্ধ প্রাপ্ত হওয়া যায় । বিলাতে এদেশের মত প্রাতে ও সন্ধ্যার সময় গো-দোহন করা হয় । প্রাতের অপেক্ষা সন্ধ্যার দুগ্ধে কিছু বেশী মাখন থাকিতে দেখা যায় । অনির্দিষ্ট সময়ে গো-দোহন করিলে দুগ্ধের পরিমাণ ও গুণের হ্রাস হইয়া থাকে । গরু, নূতন স্থানে যাইলে বা নূতন দোহাল নিযুক্ত হইলে, অনেক সময়ে কম দুধ দিয়া থাকে ।

৫। খাত্ত ।—খাত্তের পরিবর্তন অধিক দিন স্থায়ী হইলে

দুধ পাতলা বা ঘন হইয়া থাকে । পুষ্টিকর খাদ্যের যথোচিত অভাব হইলে দুধ সারহীন হইয়া পড়ে । বাড়ীর গরুর দুধ গোয়াল-বাড়ীর খাঁটী দুধের অপেক্ষা সচরাচর অধিক সারবান হইয়া থাকে । ভাল খাইতে না পাইলে দুধে শতকরা ২½ বা ৩ ভাগের অধিক মাখন থাকে না ; ঘরের গরুর দুধে অনেক সময়ে শতকরা ৫ হইতে ৬ ভাগ পর্য্যন্ত মাখন থাকিতে দেখা যায় ।

এক প্রকার ঘাস আছে, যাহা গরু খাইলে উহার দুধে রস্মনের গন্ধ পাওয়া যায় ; এরূপ দুধ অনেকেই পান করিতে পারেন না । গরু চরিবার সময় বিবাক্ত গাছ খাইলে দুধের মধ্যে উক্ত বিষ স্বল্প পরিমাণে অবস্থিতি করিতে দেখা যায় ; এরূপ দুধ পান করিলে উদরাময় প্রভৃতি রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা ।

যে সকল কারণে দুধ স্বভাবতঃ একটু পাতলা হইতে পারে, তাহা উপরে নির্দেশ করা হইল । দুধ পাতলা হইলে বিক্রেতা আইন অনুসারে দণ্ডনীয় হইয়া থাকে । পাছে বিক্রেতা—“এই দুধ স্বভাবতঃ পাতলা”—এইরূপ অছিলা করিয়া দণ্ড হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিবার চেষ্টা করে, তজ্জন্ত বিলাতের সাধারণ খাদ্য-পরীক্ষকগণ উপরোক্ত কারণ গুলির উপর বিশেষ লক্ষ্য রাখিয়া খাঁটী দুধের উপাদান সমূহের নিম্নসীমা (Minimum standard) নির্দেশ করিয়া দিয়াছেন । বর্তমান আইনে বঙ্গদেশেও এই নিয়ম প্রচলিত হইয়াছে । দুধে শতকরা ৮৮½ ভাগ জল এবং অন্ততঃ ৩½ ভাগ ভাগ পর্য্যন্ত মাখন থাকিলে ঐ দুধ বিশুদ্ধ বলিয়া বিবেচিত হইবে ;

এরূপ দুধ খাঁটি বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতা দণ্ডনীয় হইবে না । ইহা অপেক্ষা অধিক জল বা অল্প মাখন থাকিলে ঐ দুধ ভেজাল বলিয়া গণ্য হইবে । অবশ্য খুব ভাল দুধের সহিত শতকরা ২৫ ভাগ জল মিশাইলেও উহা ভেজাল বলিয়া গণ্য হইবার সম্ভাবনা নাই, কারণ উহা এরূপ অবস্থায়ও মাখনের আইন-নির্দিষ্ট নিম্নসীমা অতিক্রম করে না ।

মাখন ।—আমাদিগের মধ্যে মাখনের ব্যবহার অধিক প্রচলিত নাই ; মাখনকে আমরা ঘূতে পরিণত করিয়া উহাই সর্বদা ব্যবহার করিয়া থাকি । ইংরাজেরা রুটী ও অন্যান্য খাত্তের সহিত যথেষ্ট পরিমাণে মাখন ব্যবহার করিয়া থাকেন । গো দুধ হইতে যে মাখন উৎপন্ন হয়, তাহাই আমরা পূজায় ও “পাতে” খাইবার জন্য ব্যবহার করিয়া থাকি । যশোর ও ঘাটাল হইতে কলিকাতা সহরে এই মাখনের আমদানি হইয়া থাকে । যশোরের মাখন ঘাটালের মাখন অপেক্ষা উৎকৃষ্ট । ইহাতে জলের ভাগ কম থাকে, এবং অধিক দিন রাখিলে নষ্ট হয় না । এতদ্ব্যতীত দানাপুর, আলিগড়, দার্জিলিং, বোম্বাই প্রভৃতি স্থান হইতেও যথেষ্ট পরিমাণ “ভয়সা” (মহিষ-দুধ হইতে উৎপন্ন) মাখনের আমদানি হইয়া থাকে । এই সকল প্রদেশের নিকটবর্তী গ্রাম সমূহের অধিবাসীরা স্ব স্ব গৃহে অল্পাধিক পরিমাণে মাখন প্রস্তুত করিয়া রাখে ; মহাজনেরা তাহা সংগ্রহ করিয়া একত্রে মিশ্রিত করে এবং কলিকাতা ও অন্যান্য স্থানে চালান দিয়া থাকে ।

স্থানে স্থানে মাখন প্রস্তুত করিবার জন্ত সরকারি ও বে-সরকারি ডেরি (Dairy) স্থাপিত হইয়াছে ; এই সকল ডেরিতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

মাখনের প্রধান ভেজাল জল । জল মিশাইয়া মাখনকে ভারী করা হয় এবং উহা পরিমাণেও বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । উৎকৃষ্ট মাখনে শতকরা ১০ হইতে ১২ ভাগের অধিক জল থাকা উচিত নহে । ঘাটালের মাখনে শতকরা প্রায় ৩০ ভাগ জল থাকে ।

জল ব্যতীত দধি মাখনের আর একটি ভেজাল । মাখন প্রস্তুত করিবার সময় কিয়দংশ দধি উহার সহিত মিশ্রিত থাকিয়া যায় ; মাখন গলাইবার সময় দধির মধ্যস্থিত ছানার অংশ (থাকরি) স্বতের নীচে জমিতে দেখা যায় । মাখন ভাল করিয়া প্রস্তুত করিতে না পারিলে উহার সহিত অধিক পরিমাণ দধি মিশ্রিত থাকিয়া যায় । পুনশ্চ প্রত্যেক ব্যবসায়িগণ ইচ্ছাপূর্বক উহার সহিত অধিক পরিমাণ দধি মিশ্রিত করিয়া দেয় । ঘাটালের মাখনে দধির অংশ অধিক পরিমাণে থাকে । মাখনে দধির অংশ বেশী থাকিলে উহা শীঘ্রই বিকৃত হইয়া যায় ।

জল ও দধি ব্যতীত চর্বি (Fat) অনেক সময়ে মাখনের সহিত মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । এক্রপ শুনা গিয়াছে যে অসাধু ব্যবসায়িরা কলা চট্কাইয়া এবং কচু সিদ্ধ করিয়া মাখনের সহিত ভেজাল দিয়া থাকে ।

বিলাতে মাখনের সহিত মার্গারিন্ (Margarine) নামক

এক প্রকার চর্কি মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হয়, কিন্তু বিলাতী আইন অনুসারে এরূপ ভেজাল মাখনকে কেহ মাখন বলিয়া বিক্রয় করিতে পারে না, ইহা মার্গারিণ্ বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে । বিলাতী মাখনে অনেক সময়ে রুদ্রিম রং করা হয় । রং বা লবণের ভাগ আইন-নির্দিষ্ট সীমা অতিক্রম না করিলে বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয় হয় না ।

স্বত ।—অবস্থাপন্ন ভারতবাসীদিগের প্রধান খাদ্য স্বত । ভারতবর্ষের অধিকাংশ লোকই নিরামিষাশী বলিলে অত্যাুক্তি হয় না ; ইহারা মাছ, মাংসের পরিবর্তে যথেষ্ট পরিমাণে ছন্ধ ও স্বত ব্যবহার করিয়া থাকেন । যাহারা নিরামিষাশী নহেন, তাঁহারাও খাদ্যের সহিত অল্পাধিক পরিমাণে স্বত ভক্ষণ করিয়া থাকেন । কলিকাতা সহরে প্রতি বৎসর প্রায় ২,৭০,০০০ মন স্বতের আমদানি হইয়া থাকে ।* তন্মধ্যে বেহার ও উত্তর-পশ্চিম-প্রদেশ হইতেই অধিকাংশ স্বতের আমদানি হইয়া থাকে । এতদ্ব্যতীত মধ্য ভারতবর্ষ, রাজপুতানা, পঞ্জাব প্রভৃতি স্থান হইতেও কতক পরিমাণ স্বতের আমদানি হয় । ইহার অধিকাংশই “ভয়সা” স্বত ; এই সকল স্থান হইতে “গাওয়া” স্বত অতি অল্প পরিমাণে আমদানি হইয়া থাকে । যে সকল স্থান হইতে স্বতের আমদানি হয়, তথায় বড় বড় কুঠি আছে ; সাধারণতঃ এই কুঠিগুলি “মোকাম” বলিয়া পরিচিত । যে যে স্থানে “মোকাম” অবস্থিত

* Dr.Ghose's Food-Adulteration in Calcutta.

আছে, তাহার চতুঃপার্শ্বস্থ গ্রামের (“দেহাত”) লোকেরা স্ব স্ব গৃহে অল্পাধিক পরিমাণে ঘৃত প্রস্তুত করিয়া সঞ্চয় করিয়া রাখে। মহা-
 জনেরা “মোকামে” এই ঘৃত একত্র সংগ্রহ করিয়া জাল দিয়া “পাকা”
 করিয়া লয় এবং টিনের কানেক্তারার মধ্যে পুরিয়া বিক্রয়ার্থ
 কলিকাতা ও অন্যান্য স্থানে প্রেরণ করে। এইরূপ “পাকা” করিবার
 সময় মোকামের মধ্যে নানাবিধ পদার্থ ঘৃতে সহিত মিশ্রিত করিয়া
 ভেজাল দেওয়া হয়। পশ্চিম হইতে যে ঘৃতে আমদানি হয়,
 তাহার সহিত সচরাচর চীনা বাদামের তৈল, গছয়ার তৈল বা
 পোস্ত বীজের তৈল ভেজাল থাকে। ইহার মধ্যে চর্কি ভেজাল
 বড় বেশী থাকে না। কলিকাতার মধ্যে এবং সন্নিকটস্থ ছই
 একটা স্থানে চর্কি, চীনা বাদামের তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া,
 ঘৃতে সহিত যথেষ্ট পরিমাণে ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে। চর্কি
 বিক্রয় করিবার জন্য কতকগুলি দোকান আছে। সেখানে যথেষ্ট
 পরিমাণে চর্কি ও চীনার বাদামের তৈল সঞ্চিত থাকিতে দেখা
 যায়। আমরা শুনিয়াছি যে কলিকাতায় যে ঘৃতে আমদানি হয়,
 এই সকল স্থানে অনেক সময়ে তাহার সহিত চর্কি ও চীনা-
 বাদামের তৈল মিশ্রিত করিয়া সহরে ও মফঃস্বলে ঘৃত বলিয়া
 বিক্রীত হইয়া থাকে। কলিকাতায় বিদ্যুৎ ঘৃত পাওয়া এক-
 প্রকার দুর্ঘট। ১৯০৫ সালে কলিকাতা মিউনিসিপ্যালিটির
 পরীক্ষাগারে ৭০০টা ঘৃত পরীক্ষিত হইয়াছিল। তন্মধ্যে ১৭৫টা খাঁটি
 বলিয়া নির্দিষ্ট হয়, আর বাকী ৫২৫টা ঘৃতে (অর্থাৎ শতকরা

৭৫ ভাগ ঘূতে) অল্লাধিক পরিমাণে নানাপ্রকারের ভেজাল দ্রব্য পাওয়া গিয়াছিল ।

কুনা যায় যে গন্ধ ও বর্ণহীন একজাতীয় কেরোসিন্ তৈল (Petroleum jelly) ঘূতের সহিত কখন কখন মিশ্রিত করা হয় ।

ঘূতে বেশী ভেজাল থাকিলে অনেক সময় গন্ধের দ্বারাই উহা অবিভক্ত বলিয়া জানিতে পারা যায় । চর্কি বা চীনা বাদামের তৈল ঘূতের সহিত অধিক পরিমাণে মিশ্রিত থাকিলে গন্ধ এবং ঘূতের বাহ্যিক আকার দ্বারা উহা যে বিভক্ত নহে, তাহা বেশ বুঝিতে পারা যায় । ঘূতের সহিত অধিক চর্কি মিশ্রিত থাকিলে উহা সহজ অবস্থাতেই বেশী জমাট বাঁধা থাকে । ঘূতের সহিত অধিক পরিমাণে তৈল মিশ্রিত থাকিলে উহার অল্প অংশ দানাদার হয়, অধিক ভাগই তরল অবস্থায় উপরে ভাসিতে থাকে । অবশ্য গ্রীষ্মকালে উত্তাপাধিক্য বশতঃ বিভক্ত ঘূতকেও এইরূপ অবস্থায় থাকিতে দেখা যায় । অল্প ভেজাল থাকিলে শুদ্ধ চক্ষে দেখিয়া বা গন্ধ দ্বারা ভেজাল ধরিতে পারা যায় না । কোন প্রকার তৈল বা চর্কি ঘূতের সহিত মিশ্রিত আছে কি না, তাহা নির্ণয় করা বিশেষ কষ্টসাধ্য নহে । সহজসাধ্য দুই একটি পরীক্ষা দ্বারা ভেজাল পদার্থের অস্তিত্ব নিরূপণ করা যাইতে পারে । কিন্তু ভেজাল দ্রব্য ঘূতের সহিত কত পরিমাণে মিশ্রিত আছে, তাহা নিরূপণ করিতে হইলে শ্রমসাধ্য বৈজ্ঞানিক পরীক্ষার আবশ্যক । এ প্রবন্ধ মধ্যে এই সকল বিষয়ের অবতারণা সুসঙ্গত নহে ।

দ্রুত যথারীতি পরীক্ষা করিতে হইলে উহা রসায়ণ-তত্ত্ববিদ অভিজ্ঞ ব্যক্তি দ্বারা সুব্যবস্থিত পরীক্ষাগারে পরীক্ষিত হওয়া উচিত ।

পনির (Cheese) ।—আমরা পনির বেশী ব্যবহার করি না, কিন্তু ইহা ইংরাজদিগের নিত্য ব্যবহার্য্য খাদ্য । পনিরের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান অত্যন্ত অধিক পরিমাণে থাকে, এজন্য ইহা একটা অতি সারবান খাদ্য বলিয়া পরিগণিত । উষ্ণ দুগ্ধে রেনেট (Rennet) যোগ করিয়া পনির প্রস্তুত হইয়া থাকে । টাটকা পনির খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয় না । ঈষৎ বিকৃত পনিরই খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । সময়ে সময়ে পনির বিকৃত হইলে তন্মধ্যে নানা প্রকার বিষাক্ত পদার্থ আপনাপনি উৎপন্ন হইয়া থাকে । এইরূপ পনির খাদ্যরূপে গৃহীত হইয়া ওলাউঠার ভায় উৎকট রোগ উৎপাদন করিয়া অনেক লোকের প্রাণ-বিন্যাসের কারণ হইয়াছে । পনিরের সহিত অনেক সময়ে চর্কি ও জল ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ।

ক্ষীর ।—কলিকাতায় যে পাতলা ক্ষীর প্রস্তুত হয় (যাহা আমরা সামাজিক উৎসবাদিতে ব্যবহার করিয়া থাকি), তাহা এরাকট, বাতাসা, জল ও সামান্য পরিমাণ দুধ একত্রে জাল দিয়া প্রস্তুত করা হয় । পল্লীগ্ৰামের ক্ষীর অনেক সময়ে শুদ্ধ দুধ ঘন করিয়া প্রস্তুত হইয়া থাকে ।

ডেলা ক্ষীর একটা উৎকৃষ্ট সারবান খাদ্য ; ইহা হইতে

নানাবিধ মুখরোচক পুষ্টিকর মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে। ঘরে স্কীরের ছাঁচ অল্প খরচে প্রস্তুত হয়, অথচ ইহা একটা উৎকৃষ্ট জলখাবার।

সরিষার তৈল।—সরিষার তৈল আমাদিগের নিত্য ব্যবহার্য্য খাদ্য। বাঙ্গালা দেশে কি সঙ্গতিপন্ন, কি দরিদ্র, সকল অবস্থার লোকেই সরিষার তৈল ব্যঞ্জনাদি প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহার করিয়া থাকেন। শারীরিক তাপ এবং কার্য্য করিবার শক্তিবৃদ্ধির জন্ত আমাদিগের মাখনজাতীয় খাদ্যের প্রয়োজন হয়, তাহা ইতিপূর্বে উক্ত হইয়াছে। অধিকাংশ দরিদ্র লোকের দুগ্ধ বা দ্বত ব্যবহার করিবার সঙ্গতি নাই; তাহারা সরিষার তৈল হইতে মাখনজাতীয় উপাদান সংগ্রহ করিয়া থাকে। এতদ্ব্যতীত গাত্রে মাখিবার জন্ত সরিষার তৈল প্রচুর পরিমাণে এদেশে ব্যবহৃত হইয়া থাকে। সরিষার তৈলের দ্বারা অনেকে দীপ জালাইয়া থাকেন এবং পিষ্টকজাতীয় বিবিধ খাদ্যও সরিষার তৈলের দ্বারা প্রস্তুত হইয়া থাকে। এক্ষণে নিত্য ব্যবহার্য্য ও অবশ্য প্রয়োজনীয় খাদ্য-সামগ্রী সর্বদা বিশুদ্ধ অবস্থায় বাজারে পাওয়া যায় না, ইহা সামান্য পরিতাপের বিষয় নহে।

পূর্বেই বলিয়াছি যে আজকাল কলেই প্রায় সমস্ত সরিষার তৈল প্রস্তুত হইতেছে। প্রেসিডেন্সি জেল এবং বাঙ্গালা দেশের অন্যান্য জেলে খাটা সরিষার তৈল হাতে পিশিবার যন্ত্রে প্রস্তুত হইয়া থাকে। যে কয়েকটা ঘানি এখনও কলিকাতায় চলিতে দেখা

যায়, তদ্বারা সামান্য পরিমাণ তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে এবং উহাও সর্বথা একেবারে বিক্রয় নহে। কলুরা সরিষার সহিত শোরগুজা মিশ্রিত না করিয়া তৈল প্রস্তুত করে না। এতদ্যতীত অনেকেই কলের তৈল কিনিয়া ঘানির তৈলের সহিত মিশ্রিত করে এবং এই মিশ্রিত তৈল ঘানির তৈল বলিয়া বিক্রয় করিয়া থাকে।

যে সকল ভিন্নজাতীয় সরিষা, তৈল প্রস্তুত করিবার জন্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে, তন্মধ্যে নুটনী, খেতী, নতুয়া, কাজলা, নুনি ও রাই সর্বপ্রধান। ১ মন সরিষা পিষিয়া আমরা ১২ হইতে ১৫ সের তৈল প্রাপ্ত হইতে পারি। পূর্বে কলিকাতার আম্‌স্‌ হাউসে খেতী সরিষা, তৈল প্রস্তুত করিবার জন্য ব্যবহৃত হইত। দেখা গিয়াছে যে ১ মন খেতী সরিষা হইতে প্রায় ১৫ সের তৈল বাহির করা যাইতে পারে। নুটনী ও খেতী সরিষা হইতে, অল্প প্রকারের সরিষা অপেক্ষা কিঞ্চিদধিক পরিমাণ তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

কলে তিন প্রকারের সরিষার তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে। ইহাদিগকে প্রথম শ্রেণী, দ্বিতীয় শ্রেণী ও তৃতীয় শ্রেণীর তৈল বলা হইয়া থাকে। খাঁটী সরিষার তৈল কোন কলে প্রস্তুত হয় কি না, সে বিষয়ে আমাদের সন্দেহ আছে। কলওয়ালারা বলিয়া থাকে যে অল্প প্রকার তৈল-বীজ (যেমন শোরগুজা ইত্যাদি) কিছু না মিলাইলে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল মাড়িয়া বাহির করা যায় না। এই মতের মূলে কোন সত্য নাই: ইহা একটি ভুলের দ্বারা

অছিল। মাত্র : কিছুদিন পূর্বে কলিকাতা সহরের একজন প্রসিদ্ধ তেলের কলওয়ালার বিরুদ্ধে ভেজাল সরিষার তৈল বিক্রয় করিবার জন্য মোকদমা রুজু করা হইয়াছিল । উক্ত কলওয়াল। বলিয়াছিল যে সে তৈলে ভেজাল দিবার জন্য শোরগুজা ইত্যাদির বীজ সরিষার সহিত মিশ্রিত করে নাই ; ঐ সকল বীজ না মিশাইলে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল বাহির করা যায় না । ম্যাজিষ্ট্রেট্ এ বিষয়ে প্রেসিডেন্সি জেলের কর্তৃপক্ষগণ ও অগ্ন্যন্ত বিদ্যাসী সম্ভ্রান্ত ব্যবসায়ীদিগের নিকট হইতে মত গ্রহণ করিয়াছিলেন । তাঁহারা সকলেই মত দিয়াছিলেন যে সরিষা হইতে সমস্ত তৈল বাহির করিবার জন্য অগ্ন্য কোন বীজ উহার সহিত মিশ্রিত করিবার প্রয়োজন হয় না । আমাদের জানা আছে যে আম্‌স্ হাউসে শুদ্ধ সরিষা হইতে তৈল প্রস্তুত হইত, অগ্ন্য কোন বীজ সরিষার সহিত মিশ্রিত করা হইত না । ঐ কলওয়াল। বলে যে ১ মন সরিষা হইতে শোরগুজা ইত্যাদি মিশ্রিত করিলে পর ১২ হইতে ১৫ সের তৈল প্রস্তুত হইয়া থাকে ; কিন্তু আম্‌স্ হাউসে হাতে-মাড়া কলে প্রতি মন সরিষা হইতে অগ্ন্য কোনরূপ বীজ মিশ্রিত না করিয়াও প্রায় ১৫ সের খাঁটি সরিষার তৈল বাহির করিয়া লওয়া হইত । আদালতে ঐ কলওয়ালার যুক্তি তর্ক কিছুই খাটে নাই । ভেজাল তৈল বিক্রয় করিবার জন্য তাহার গুরুতর অর্থদণ্ড হইয়াছিল । সেই অবধি কলওয়ালারা ভেজাল তৈল বিক্রয় করিবার জন্য অগ্ন্য উপায় অবলম্বন করিয়াছে । এক্ষণে তাহারা সাইন্‌ বোর্ড্ খাটাইয়া

অবাধ ভেজাল সরিষার তৈল “ভেজাল” বলিয়া বিক্রয় করিতেছে । আশাকরা যায় যে সংশোধিত বর্তমান মিউনিসিপ্যাল আইন অনুসারে তাহার। এক্ষণ কার্যের জন্ত দণ্ডনীয় হইবে ।

প্রথম শ্রেণীর কলের তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত সরিষার সহিত শোরগুজা এবং মাজাজী বাদাম বা পোস্ত বা সস্তাদরের তিল মিশ্রিত করা হয় । গড়ে অর্ধেক সরিষা থাকে এবং এই সকল তৈলপ্রদ বীজের কোন একটি বা সকলগুলি একত্রিত হইয়া অর্ধেক থাকে ।

দ্বিতীয় শ্রেণীর তৈল এক ভাগ সরিষা এবং তিন ভাগ শোরগুজা, ছড়ছড়ের বীজ বা তারা জীজ অথবা কোঁচড়া বা মহয়ার বীজ একত্রে মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা হয় এবং তৈল প্রস্তুত হইলে পর উহার সহিত মহয়া তৈল বা চীনা বাদামের তৈল অথবা সিমুল বীজের তৈল বা কুসুমফুলের বীজের তৈল কিয়ৎপরিমাণে মিশ্রিত করা হয় ।

তৃতীয় শ্রেণীর কলের তৈল অধিকাংশই নফঃস্বলে বিক্রয়ার্থে প্রেরিত হইয়া থাকে । ইহার সহিত যথেষ্ট পরিমাণ রোড়ার তৈল মিশ্রিত করা হয় ।*

আমরা শুনিয়াছি যে ভেজাল সরিষা তৈলের সহিত সময়ে সময়ে কেরোসিনের ছায় একপ্রকার মেটে তৈল (Mineral oil)

* কলিকাতা মেডিক্যাল কলেজের রসায়ণ-বিজ্ঞানের সহকারী অধ্যাপক ডাক্তার ত্রীযুক্ত বেণীমাধব চক্রবর্তী কলের সরিষার তৈলে ভেজাল দেওয়ার ব্যবস্থাটি সংগ্রহ করিয়া দিয়াছেন ।

মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । এই তৈল দেখিতে সরিষার তৈলের মত ; ইহার বিশেষ কোন গন্ধ নাই ; সরিষার তৈলে মিশাইলে গন্ধ দ্বারা বা আকারে ইহা ধরা যায় না । এই তৈল চর্কির জ্বাল কলে দিবার জন্ত অথবা স্নগন্ধি কেশ-তৈল প্রস্তুত করিবার জন্ত ব্যবহৃত হয় । যে সকল ব্যবসায়ী এই তৈলের আমদানি করেন, তাঁহারা বলেন যে সরিষা তৈলের কলওয়ালারা সময়ে সময়ে এই তৈল তাঁহাদিগের নিকট হইতে অধিক পরিমাণে ক্রয় করে, এবং দুই একজন কলওয়ালাদের মুখেও শুনা যায় যে, এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশান হইয়া থাকে । কলিকাতার মধ্যে মধ্যে একপ্রকার “পা-ফোলা” (Epidemic Dropsy or Beri-Beri) রোগের আবির্ভাব হয় ; এই রোগের প্রকৃত কারণ এপর্যন্ত কেহ নির্ণয় করিতে সমর্থ হয়েন নাই । কোন কোন ডাক্তার সন্দেহ করেন যে মেটে তৈল মিশ্রিত সরিষার তৈল ব্যবহার করিয়াই এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে বাজারের সরিষার তৈল এই কারণে অনেক বার পরীক্ষিত হইয়াছিল, কিন্তু তাহার একটীতেও মেটে তৈল পাওয়া যায় নাই । এই তৈল সচরাচর ব্লুমলেস্ অয়েল (Bloomless oil) বলিয়া বিক্রীত হয় । সরিষা সস্তা থাকিলে এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিবার আবশ্যক হয় না । এই তৈল সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত থাকিলে বিশেষ বিশেষ পরীক্ষা দ্বারা উহার অস্তিত্ব প্রমাণ করা যাইতে পারে ।

ভেজাল সরিষার তৈল ঝাঁঝাল করিবার জন্য পিশিবার সময়ে সরিষার সহিত সজিনার ছাল ও লকা মিশ্রিত করা হয় ।

ময়দা ও আটা।—যখন গম ন য, তখনই ময়দা ও আটায় ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে—তাহা না হইলে এই দুইটি জিনিস প্রায়ই খাঁটি মিলে । তবে প্রত্যেক ব্যবসায়ীরা বেশী পরিমাণ ভূসী, ময়দা ও আটার সহিত অনেক সময়ে মিশ্রিত করিয়া থাকে । চাউল সস্তা থাকিলে চাউলের গুঁড়া ময়দার সহিত মিশ্রিত করা হয় । এতদ্ব্যতীত নিকুষ্ঠ শ্রেণীর যব এবং বিভিন্ন প্রকারের পালোও সময়ে সময়ে ময়দার সহিত মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । কেহ কেহ বলেন একপ্রকার ঘাসের বীজ বা রামখড়ির গুঁড়া (French chalk) গমের সহিত মিশ্রিত করিয়া ভেজাল ময়দা প্রস্তুত করা হয় । গম মহার্ঘ না হইলে ময়দার সহিত প্রায় ভেজাল থাকে না ।

ময়দার সহিত চালের গুঁড়া, যব বা অন্য কোনপ্রকার পালো মিশ্রিত করিলে তাহা অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা অনায়াসে ধরিতে পারা যায় ।

ময়দা হইতে পাউরুটি প্রস্তুত হইয়া থাকে । পাউরুটির ব্যবহার এদেশের বড় বড় সহরে বিস্তৃতভাবে প্রচলিত হইয়াছে । ময়দায় ভেজাল না থাকিলে পাউরুটিতে কোন ভেজাল থাকে না । বিলাতে নিকুষ্ঠ ময়দা হইতে পাউরুটি প্রস্তুত করিবার সময় উহাতে ফট্‌কিরি যোগ করা হয় ; পাউরুটিতে ফট্‌কিরি যোগ করা আইন নিষিদ্ধ ।

চাউল।—চাউল যখন মহার্ঘ হয়, তখনই উহার সহিত নিকৃষ্ট জাতীয় চাউল বা কুঁড়া মিশ্রিত করা হইয়া থাকে । পুরাতন চাউলের সহিত নূতন চাউল যথেষ্ট পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া উহা পুরাতন চাউল বলিয়া বিক্রীত হয় । ব্রহ্মদেশের চাউল এদেশের চাউল অপেক্ষা সস্তা বলিয়া অনেক সময়ে এই চাউল দেশী চাউলের সহিত মিশ্রিত করা হয় । ব্রহ্মদেশের চাউল আকারে ছোট, স্তূতরাং একটু মনোবোগ দিয়া চাউল পরীক্ষা করিলেই এরূপ প্রতারণা ধরা পড়িবার সম্ভাবনা । কলিকাতার স্থানে স্থানে চাউল-পাট আছে ; অধিকাংশ চাউলের আমদানি এইসকল স্থানেই হইয়া থাকে । এক দল লোকের ব্যবসা এই যে এখানে ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর চাউল একত্রে মিশ্রিত করিয়া ভাল চাউল বলিয়া বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিয়া রাখে ; ইহাকে *piling of rice* কহে । এতদ্ভিন্ন যে সকল চাউল নোকা বা জাহাজে আসিবার সময় ভিজিয়া যায় এবং নষ্ট (*damaged*) হইয়াছে বলিয়া অল্প দরে বিক্রীত হয়, তাহা ও যথেষ্ট পরিমাণে ভাল চাউলের সত্তি মিশ্রিত করিয়া দেওয়া হয় ।

চাউল বেশী “ছাঁটা” হইলে উহা কিয়ৎপরিমাণে সারহীন হইয়া পড়ে । কোন কোন চিকিৎসকের মতে এরূপ চাউল বহুদিন ব্যবহার করিলে বেরি-বেরি (*Beri-Beri*) রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা । কেহ কেহ বলেন চাউলের উপর একপ্রকার স্নায়ু বীজাণু জন্মিয়া এমাইন (*Amines*) নামক একপ্রকার

বিষাক্ত পদার্থ উৎপাদন করে এবং উহা উদরস্থ হইলে “পাফোলা বেরি-বেরি” রোগ উৎপন্ন হয় ।

বাজারের মিঠাই :—বাজারে যে মিঠাই প্রস্তুত হয়, তাহার জল সচরাচর অতি জঘন্য দ্রব্য ব্যবহৃত হইয়া থাকে । অনেক সময়ে উহার মধ্যে ঘূতের অংশ মোটেই থাকে না, তৈল ও চর্কি একত্রে মিশ্রিত করিয়া এই সকল মিষ্টান্ন প্রস্তুত হইয়া থাকে । মিষ্টান্ন হইতে দ্রব্য বাহির করিয়া উহা পরীক্ষা করিলে সকল সময়ে সন্তোষজনক ফলপ্রাপ্ত হওয়া যায় না, এই জল মিষ্টান্ন-বিক্রেতাগণকে সর্বদা আইনের কবলে আনা যায় না । আমাদের অনেক লোকেরই অজীর্ণ রোগ বাজারের খাবার খাইয়াই উৎপন্ন হয় । ঘরের তৈয়ারি রুটি ও তরকারি এবং গুড় বা চিনি জলখাবারের জল ব্যবহার করা উচিত ; ভাল বি মিঠাই প্রস্তুত করিবার জন্য যতদিন না ব্যবহৃত হয়, ততদিন বাজারের খাবার ব্যবহার না করাই সুবিবেচনার কার্য্য । বিশেষতঃ দোকানে খাবার যেক্রপভাবে মেলাইয়া রাখা হয়, তাহাতে উহার উপর মাছি বসে এবং মল-মূত্র-আবর্জনা-মিশ্রিত পথের ধূলি স্তরে স্তরে পড়িয়া থাকে । নানাবিধ রোগের বীজ এইরূপে এই সকল মিষ্টান্নের সহিত মিশ্রিত থাকিয়া আমাদের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে এই সকল রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা । আজকাল মিউনিসিপ্যাল আইনে কাচের আলমারির মধ্যে খাবার রাখিবার নিয়ম হইলেও অধিকাংশ দ্রব্যই পূর্বে যেক্রপভাবে রাখা হইত, আজিও

সেইরূপ ভাবে থাকিতে দেখা যায় । কর্তৃপক্ষদিগের পরিদর্শন কার্য্য একটু ভাল করিয়া সম্পন্ন হইলে খাবারের সহিত রাস্তার ধূলি এত সহজে মিলিত হইতে পারে না । মিষ্টান্নগুলি সর্বদা আলমারির মধ্যে রাখা উচিত ; বিক্রয়ের সময় আলমারি হইতে খাবার বাহির করিয়া দিলে বিক্রেতা বা ক্রেতার কোনরূপ অসুবিধা ঘটিবার সম্ভাবনা দেখিতে পাওয়া যায় না । পথের ধূলি খাবারের সহিত মিলিত হইয়া যে কত অনিষ্ট উৎপাদন করিতে পারে, তৎসম্বন্ধে ক্রিকেতাদিগের কিছুমাত্র জ্ঞান নাই । সেইজন্ত তাহারা আলমারির ভিতর খাবার রাখিবার উপকারিতা বুঝিতে পারে না । এই কুপ্রথার অনিষ্টকারিতা যাহাতে তাহারা বুঝিতে পারে, লোক-শিক্ষার বিস্তার দ্বারা তাহার উপায় অবলম্বন করা উচিত ।

মোহনভোগ প্রভৃতি যে সকল মিষ্টান্নে অধিক পরিমাণে ঘৃত থাকে, তাহাদিগকে পিড্ডল-পাত্রে না রাখিয়া এনামেল, মৃত্তিকা, প্রস্তর বা কাষ্ঠ নির্মিত পাত্রে রক্ষা করা উচিত । ঘৃত-মিশ্রিত খাদ্য-দ্রব্য পিড্ডল-পাত্রে অধিকরূপ রাখিলে “কলঙ্ক” ধরিবার সম্ভাবনা ।

কফি, চা ও কোকো।—আজকাল এ দেশে, বিশেষতঃ কলিকাতা সহরে, চা ও কফির প্রচলন অধিক হইয়া উঠিয়াছে । কফি বীজের সহিত চিকোরি (Chicory), ভাজা চাল, আলুর পালো এবং অগ্ন্যাগ্ন অথাত্ত বীজ ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । ইহাদিগকে কফি বীজের সহিত চূর্ণ করিয়া উক্ত চূর্ণ, খাঁটী কফি

বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে । আমেরিকাতে একপ্রকার কৃত্রিম কফি বীজ প্রস্তুত হইয়া থাকে । নানাবিধ বৃক্ষের বীজ একত্রে গুঁড়াইয়া জলের সহিত একটী মণ্ড প্রস্তুত করা হয় এবং এই মণ্ডকে কফি বীজের আকারের ছাঁচে ঢালিয়া এক একটী বীজ প্রস্তুত করতঃ শুষ্ক করিয়া লওয়া হয় এবং উহাকে কফি বলিয়া বিক্রয় করা হয় । অনেক সময়ে ময়দা ও করাতের গুঁড়া একত্রে মিশ্রিত করিয়া কৃত্রিম কফির বীজ প্রস্তুত করা হইয়া থাকে ।

অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা অনেক সময়ে কফির ভেঁজাল ধরিতে পারা যায় ।

চায়ের সহিত অত্যাশ্রয় গাছের পাতা কখন কখন ভেঁজাল দেওয়া হইয়া থাকে । চায়ের কাথ একবার বাহির করিয়া লইয়া ভিজা পাতাকে পুনরায় শুষ্ক করতঃ ভাল চায়ের পাতার সহিত মিশ্রিত করা হয় । সময়ে সময়ে খদির ও মাটী নিকৃষ্ট চায়ের সহিত মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায় ।

চা প্রস্তুত হইলে উহাকে বাছাই করিয়া উৎকৃষ্ট, মধ্যম বা অপকৃষ্ট চা রূপে শ্রেণী বিভাগ করা হয় । সবুজ চা (Green tea) বা কাল চা (Black tea) শুদ্ধ প্রস্তুত করিবার প্রণালী ভেদে উৎপন্ন হইয়া থাকে । চীনের চা এবং আসামের চা, এই দুই প্রকারের চা সর্বদা ব্যবহৃত হয় ; আসামের চা এ দেশে সৰ্ব্বত্র প্রচলিত ।

চা ও কফির দ্বায় অনেকে কোকো ব্যবহার করিয়া থাকেন ।

“থিয়োব্রোমা কোকো” নামক গাছের বীজ ভাজিয়া উহাকে গুঁড়া করিয়া কোকো প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহাতে শতকরা ৫০ ভাগ মাখনের জায় একপ্রকার তৈলজাতীয় পদার্থ থাকে, এজ্জ্ব অনেক কোকো সহজে পরিপাক করিতে পারে না । অনেক সময়ে কোকো হইতে প্রক্রিয়াবিশেষ দ্বারা এই তৈলজাতীয় পদার্থের অংশ পৃথক করিয়া লওয়া হয় । নানাপ্রকার পালো ও চিনি কোকোর গুঁড়ার সহিত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ।

কোকো গুঁড়াইয়া উহার সহিত চিনি মিশাইয়া চকোলেট (Chocolate) প্রস্তুত করা হয় ।

পানের মসলা ও বাল মসলা ।—বহু দিনের পুরাতন পোকা ধরা মসলা নূতন মসলার সহিত ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে । অনেক সময়ে আস্ত মরিচ, এলাইচ ও লবঙ্গের কাথ বাহির করিয়া উহাদিগকে পুনরায় শুষ্ক করতঃ ভাল সামগ্রী বলিয়া বাজারে বিক্রীত হয় । পাপড়ি খয়ের অনেক সময়ে গাছের আঠা ও বালি মিশ্রিত করিয়া প্রস্তুত করা হয় । আমরা ইহাও শুনিয়াছি আধখানা করিয়া যে সুপারি বাজারে পাওয়া যায়, চামড়া রং করিবার জন্ত তাহা প্রথমে ব্যবহৃত হইয়া পরে ঐ আকারে সস্তা দরে বিক্রীত হইয়া থাকে । প্রায় সকল মসলার সহিত অল্পাধিক পরিমাণে ধূলি ও কুটা মিশ্রিত থাকিতে দেখা যায় ।

সাগুদানা, বার্লি ইত্যাদি ।—সাগুদানা, এরাকট বা বার্লি

নামে যে সকল পদার্থ বাজারে খুচরা বিক্রীত হয়, তাহাদিগের অধিকাংশই প্রকৃত পদার্থ নহে। ক্যাসাভা প্রভৃতি নিকৃষ্টজাতীয় ছুপাচ্য পালো, সাণ্ড, বালি বা এরাকট নামে খুচরা বিক্রীত হইয়া থাকে। এই সকল পদার্থ রোগী ও শিশুর খাজ, স্ততরাং ইহাদিগের বিগুদ্ধ হওয়া বিশেষ আবশ্যক। এরাকট বা বালি কিনিতে হইলে বিলাতী অথবা এদেশের সম্ভ্রান্ত ব্যবসাদারের প্রস্তুত আন্ত কোটা ক্রয় করা উচিত, তাহা না হইলে অনেক সময়েই খাঁটি দ্রব্য পাওয়া যায় না। আজকাল শঠির পালো দেশী এরাকট বলিয়া বিক্রীত হইতেছে; ইহা ন্যারান্টা এরাকটের সহিত প্রায় তুল্যগুণসম্পন্ন। অধুনা দেশী যব হইতে যে বালি প্রস্তুত হইতেছে, তাহা বিলাতী বালির ন্যায় শুভ্র না হইলেও গুণসম্বন্ধে নিকৃষ্ট নহে।

অণুবীক্ষণ যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষা করিলে এই সকল পদার্থ বিগুদ্ধ 'কি না, তাহা জানিতে পারা যায়।

কি উপায় অবলম্বন করিলে এই বিষম অনর্থের প্রতিকার হইতে পারে, এক্ষণে তৎসম্বন্ধে সংক্ষেপে আলোচনা করিব। লোভী ও প্রবঞ্চক ব্যক্তি জগতে চিরকাল ছিল এবং চিরকালই থাকিবে; তাহার চিরদিনই মানুষকে প্রতারণা করিয়া নিজের উদর পূর্ণ করিবার চেষ্টা করিবে। তবে সুশিক্ষার গুণে ও আইনের শাসনে লোকের অসৎ প্রবৃত্তি একেবারে দমিত না হইলেও উহা যে কতক পরিমাণে সংযত থাকে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই। স্ততরাং শিক্ষার বিস্তার ও আইনের

৩০

শাসন দ্বারা সমাজকে প্রবঞ্চক ব্যবসায়িদিগের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে চেষ্টা পাওয়া উচিত ।

১। **লোক-শিক্ষা**।—লোকে সহজেই সস্তা সামগ্রী কিনিতে চায় । কিনিবার সময় “সস্তার তিন অবস্থা”, এ কথা মনে উদয় হইলেও আপাততঃ খরচ কম হইবে, এই সুবিধার জন্য লোকে সস্তা সামগ্রী ক্রয় করে, ভবিষ্যতের প্রতি মোটেই দৃষ্টি রাখে না । সকলেই জানে যে সস্তার কাপড় বেশী দিন টিকে না ; সস্তার জুতা অল্পদিনের মধ্যেই একেবারে অব্যবহার্য্য হইয়া পড়ে । সস্তার মাল-মসলা দিয়া গৃহ নিৰ্ম্মাণ করিলে অচিরকাল মধ্যে বাতা-তপের দৌরাণ্ডা হইতে ব্যতিব্যস্ত হইতে হয় । কিন্তু ইহা জানিয়া ও নিয়াও আমরা সস্তা সামগ্রী কিনিবার লোভ সম্বরণ করিতে পারি না । যথোচিত মূল্য দিয়া দ্রব্যাদি ক্রয় করিলে সে দ্রব্য সে শুদ্ধ বহুকাল স্থায়ী হয়, তাহা নহে, তাহার ব্যবহারে যে পরিমাণ স্বচ্ছন্দ ও আরাম লাভ করা যায়, সস্তার সামগ্রী হইতে তাহা কখনই প্রত্যাশা করা যায় না । অন্যান্য দ্রব্যাদি সম্বন্ধে যেক্রপ, খাত্তাদি সম্বন্ধেও তাহাই, এ কথা সকলেরই মনে রাখা উচিত । আজকাল খাত্ত-দ্রব্য যেক্রপ দুৰ্ম্মূল্য হইয়াছে, তাহাতে সস্তার সামগ্রী ক্রয় করিলে উহা ভেজাল হইতেই হইবে । একরূপ খাত্ত গ্রহণ করিলে অর্থ রক্ষা না হইয়া পরিণামে অর্থের অপব্যয়ই হইয়া থাকে । যে সকল পদার্থ খাত্তের সহিত ভেজাল দেওয়া হয়, তাহাদের অধিকাংশই স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর । প্রথমতঃ

খাণ্ডে কোন পদার্থ ভেজাল থাকিলে উহার পুষ্টিগুণের হ্রাস হয় ।
 দ্বিতীয়তঃ এই সকল পদার্থ শরীরের মধ্যে প্রবেশ করিলে অজীর্ণ,
 অগ্নিমান্দ্য, উদরাময় প্রভৃতি বিবিধ রোগ উৎপন্ন হইয়া শরীর
 অপটু হয় । এবস্ত্রকারে পরিশ্রম করিবার শক্তি কমিয়া যায়,
 স্তত্রাং আয় ও কমিয়া যায় । তদুপরি অখাদ্যভক্ষণ-জনিত রোগের
 চিকিৎসার জন্য যথেষ্ট অর্থের অপব্যয় হইয়া থাকে । অতএব
 সামান্য চিন্তা করিয়া দেখিলেই বুঝা যাইবে যে, ভেজাল সামগ্রী
 আপাততঃ সস্তা হইলেও পরিণামে তাহা প্রভূত ক্লেশ, আপদ, অর্থ-
 ব্যয় ও মনস্তাপের কারণ হইয়া থাকে । বিশুদ্ধ যুত যথেষ্ট পরিমাণে
 ব্যবহার করিবার সঙ্গতি না থাকিলে, উহা অল্প পরিমাণে ব্যবহার
 করিয়া অবশিষ্ট অভাব বিশুদ্ধ সরিষার তৈল বা চীনা বাদামের
 তৈলের দ্বারা পূরণ করিলে কিছুনাঞ ক্ষতি হয় না, অথবা একেবারে
 ঘূতের পরিবর্তে তৈল ব্যবহার করিলেও স্বাস্থ্য সম্বন্ধে কোন ক্ষতি
 হইবার সম্ভাবনা নাই ।

অপরূপে ঘূতে প্রস্তুত দোকানের মিঠাই খাইলে “বড় মানষি”
 দেখান হয় বটে, কিন্তু তাহাতে শরীর নষ্ট ও অর্থের যথেষ্ট অপব্যয়
 হইয়া থাকে । আজকাল কালিকাতা সহরে সামান্য গৃহস্থের
 বাটিতেও দোকানের মিঠাইয়ের ব্যবহার প্রচুর পরিমাণে প্রচলিত
 দেখিতে পাওয়া যায়, কিন্তু যুতপক পদার্থের প্রচুর ব্যবহার সঙ্গেও
 বালক বালিকাদিগের স্বাস্থ্য সম্বন্ধে সর্বিশেষ উন্নতি লক্ষিত হয় না ।
 পূর্বে মুড়ি, মুড়কি, চালভাজা, ছোলাভাজা, মুড়ির চাক্কি, ছোলার

চাক্রি, নারিকেলের সন্দেশ প্রভৃতি ভেজাল-শূন্য খাদ্য ব্যবহার করিয়া মানুষকে যেক্রপ সুস্থ ও সবল দেখা যাইত, এক্রণে তদপেক্ষা অধিক মূল্যের খাদ্যাদি ভক্ষণ করিয়াও বাঙ্গালীর স্বাস্থ্য ও দীর্ঘজীবন লাভ সম্বন্ধে বিশেষ উন্নতি পরিলক্ষিত হইতেছে না। এখন সামান্য অবস্থার গৃহস্থেরাও বালক বালিকার হস্তে মুড়ি, নারিকেল ও গুড় দিতে লজ্জা বোধ করেন, কিন্তু তৎপরিবর্তে অপকৃষ্ট স্বতে প্রস্তুত দোকানের মিঠাইয়ের আকারের বিঘের লাড়ু প্রাণাপেক্ষা প্রিয়তম পুত্র কন্যাদিগের হস্তে সন্তুষ্ট চিত্তে তুলিয়া দেন। এক্রপ বৃথা অভিমানের ফল যে নিতান্ত অন্তত হইবে, তাহাতে আর আশ্চর্য্য কি? যদি জল-দুধই খাইতে হয়, তবে টাকায় ২২ সের করিয়া খাঁটা দুধ কিনিয়া যত ইচ্ছা জল, ঘরে মিশ্রিত কর, তাহাতে কোন আপত্তি নাই; ইহাতে আর কিছু না হউক, গোমালারা যে যথা তথা হইতে অপরিষ্কৃত জল দুধের সহিত মিশ্রিত করে, অন্ততঃ ইহার দ্বারা দূষিত জল-মিশ্রিত দুধপানের বিপদ হইতে রক্ষা পাওয়া যায়। আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে অপরিষ্কৃত জল-মিশ্রিত দুধ পান করিলে কলেরা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি উৎকট রোগ হইবার সম্ভাবনা।

যদি লোকে আপাততঃ কিছুদধিক অর্থব্যয় স্বীকার করিয়া বিশুদ্ধ খাদ্য ব্যবহার করে, তাহা হইলে পরিণামে স্বাস্থ্যরক্ষা, দীর্ঘজীবন লাভ ও অর্থসঞ্চয় সম্বন্ধে তাহাদের যথেষ্ট সুবিধা হইয়া থাকে। এই বিষয়ের শিক্ষা সাধারণের মধ্যে প্রচার করি-

বার বিশেষ প্রয়োজন উপস্থিত হইয়াছে । লোকে যতদিন সস্তা দ্রব্য কিনিতে আগ্রহ প্রকাশ করিবে, ততদিন প্রবঞ্চক ব্যবসায়ীগণ খাঁটী পদার্থের পরিবর্তে ভেজাল দ্রব্য প্রস্তুত করিবেই করিবে । সাধু ব্যবসায়ীগণ খাঁটী দ্রব্য লইয়া ইহাদিগের সহিত প্রতিযোগিতা করিতে কখনই সমর্থ হইবে না, সুতরাং খাঁটী দ্রব্যের অস্তিত্ব ক্রমে বাজার হইতে একবারে লোপ প্রাপ্ত হইবার সম্ভাবনা । শুদ্ধ আইনের দ্বারা ভেজাল সামগ্রী প্রস্তুত ও বিক্রয় কখনই নিবারিত হইবে না ; ইহা রোধ করিতে হইলে প্রথমতঃ লোক-শিক্ষার প্রয়োজন । খাদ্যে কি কি পদার্থ ভেজাল দেওয়া হয়, তাহাদিগের প্রত্যেকের দোষ গুণ কি, তাহাদিগের ব্যবহারে আমাদের কি অনিষ্ট হইতে পারে, দামী ভেজাল খাদ্যের পরিবর্তে অল্প কোন সুস্বাদু পুষ্টিকর খাদ্য দ্বারা আমাদের শরীর পোষণ হইতে পারে কি না, ইত্যাদি বিষয়ে মোটামুটি জ্ঞান যাহাতে সাধারণ লোকের মধ্যে প্রচারিত হয়, তাহার চেষ্টা করা প্রত্যেক শিক্ষিত সমাজ-হিতৈষী ব্যক্তির কর্তব্য । সাধারণ জন-সভায় সহজ ভাষায় এই সকল বিষয়ের আলোচনা হওয়া উচিত এবং যাহাতে অধিকসংখ্যক লোক এই আলোচনায় যোগদান করে, তজ্জন্তু বিধিমতে চেষ্টা পাওয়া উচিত । এতদ্ব্যতীত সহজ ভাষায় প্রবন্ধাদি লিখিয়া যাহাতে সাধারণের মধ্যে উহা বহুল পরিমাণে প্রচারিত হয়, তাহারও উপায় অবলম্বন করা উচিত ।

কিছুদিন পূর্বে একখানি বিলাতী মাসিক পত্রে কোন ব্যক্তি

হুঙ্ক সম্বন্ধে একটা প্রবন্ধ লিখিয়াছিলেন । তিনি বলেন যে সাধারণ লোকে হুঙ্ক যে দামে ক্রয় করে, তাহাতে তাহাদিগের খাটা হুঙ্ক পাওয়া কখনই সম্ভবপর নহে । তিনি হুঙ্ক, মাংস ও ডিম্ব এই তিনটা পদার্থের পুষ্টিগুণ ও শারীরিক উত্তাপ-জনন-শক্তি সম্বন্ধে তুলনা করিয়া দেখাইয়াছেন যে, সমান মূল্যের মাংস ও ডিম্ব অপেক্ষা হুঙ্ক হইতে আমরা অধিক পরিমাণে সার-পদার্থ ও কার্য্য করিবার শক্তি প্রাপ্ত হইয়া থাকি, অথচ হুঙ্ক অপর দুই পদার্থ হইতে অধিক সারবান হইয়াও উহাদিগের অপেক্ষা অল্প মূল্যে বিক্রীত হইয়া থাকে । তিনি বলেন যে, লোককে বুঝাইতে চেষ্টা করা উচিত যে, হুঙ্ক কিঞ্চিদধিক মূল্যে ক্রয় করিলেও ক্ষতিগ্রস্ত হইতে হয় না, কারণ হুঙ্কের মধ্যে যে পরিমাণে শিশুর শরীর-পোষণোপযোগী যাবতীয় উপাদান প্রাপ্ত হওয়া যায় (বাহার বিহনে শিশুর অস্থি ও পেশী দৃঢ়ভাবে গঠিত হইতে পারে না), সমান মূল্যের অল্প কোন খাদ্য দ্রব্যে ঐ সকল উপাদান ঐ পরিমাণে প্রাপ্ত হওয়া যায় না । শিশু দুর্বল হইলে সমস্ত জাতি দুর্বল হইবে—সুতরাং সমস্ত জাতির স্বাস্থ্য ও বল বিস্তৃত হুঙ্কের উপর নির্ভর করিতেছে । আমাদের দেশে এই সকল কথা সাধারণ লোকদিগকে বিশেষরূপে বুঝাইবার প্রয়োজন । যখন গরু রাখিবার খরচ বেশী ছিল না, তখন হুঙ্কও সস্তা ছিল । এখন সকলেই জানেন যে খাদ্য-দ্রব্যের দুর্ন্যূন্যাতাহেতু ও অত্যাগ কারণে গরু রাখিবার খরচা বাড়িয়া গিয়াছে, সুতরাং পূর্বের স্তায়

এখন সস্তা দরে দুধ পাইবার আশা করা ছরাশা মাত্র । কিন্তু দুগ্ধ আমাদিগের এতই প্রয়োজনীয় সামগ্রী যে আপাততঃ কিঞ্চিৎ অধিক মূল্য দিয়া বিস্তৃত দুগ্ধ ক্রয় করিলেও পরিণামে উহা শুভ ফল উপাদন করিবে । যদি লোকে একটু বেশী দর দিতে স্বীকার করে, তাহা হইলে অনেক শিক্ষিত লোকে এই ব্যবসায়ে হস্তক্ষেপ করিতে সাহস করিতে পারেন । যে সকল উপায় অবলম্বন করিলে গো জাতির স্বাস্থ্যের উন্নতি হয় এবং উহারা অধিক পরিমাণে দুগ্ধ প্রদান করিতে পারে, শিক্ষিত লোক বাতীত অপর কাহারও দ্বারা তাহার অবলম্বন সম্ভবপর নহে ।

২। আইন প্রণয়ন।—দ্বিতীয় উপায়—আইন দ্বারা অপরাধীর যথাবিহিত শাস্তির বিধান করিয়া এই কুপ্রথা নিবারণ করা । ইহা একটা প্রয়োজনীয় উপায় । সকল দেশে সকল সমাজে ব্যবসার প্রতারণা নিবারণ করিবার জন্ত বিশেষ বিশেষ আইন বিধিবদ্ধ করা হইয়াছে । আমাদের বঙ্গদেশে কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনে ও বেঙ্গল মিউনিসিপ্যাল আইনে খাজা-দ্রব্যে ভেজাল দিলে তাহার শাস্তির ব্যবস্থা আছে । এক্ষণে এই সকল আইন সর্বতোভাবে কার্যোপযোগী কি না এবং তাহা না হইলে কোন্ বিষয়ে উহাদের সংশোধন আবশ্যক, সংক্ষেপে তাহাই আমাদের আলোচনার বিষয় ।

নূতন কলিকাতা মিউনিসিপাল এক্ট্ বিধিবদ্ধ হইবার পূর্বে আমি কলিকাতার কয়েকজন অভিজ্ঞ মিউনিসিপ্যাল কমিসনরের সহিত

খাণ্ডে ভেজাল নিবারণের জন্য ভূতপূর্ব কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনে যে সকল ধারা বিধিবদ্ধ ছিল, তৎসম্বন্ধে আলোচনা করিয়াছিলাম। তাঁহাদের সকলেরই মত যে উক্ত আইনে অনেক দোষ ছিল এবং যতদিন না গভর্ণমেন্ট কর্তৃক সেই সকল দোষ সংশোধিত হইবে, ততদিন কলিকাতার ভেজাল খাণ্ডের বিক্রয় নিবারণ করা মিউনিসিপ্যালিটির পক্ষে হ্রঃসাধ্য। বিক্রেতা যদি বলে যে সে ভেজাল খাণ্ডই বিক্রয় করিতেছে, তাহা হইলে সে ভূতপূর্ব আইন অনুসারে দণ্ডাই নহে। এই কারণে কলওয়ালারা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” এবং গোয়ালারা “জল-মিশ্রিত দুগ্ধ” প্রকাণ্ডে অবাদে বিক্রয় করিয়া আইনের কবল হইতে রক্ষা পাইতেছিল। তাঁহাদের মতে ঐ আইন ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের প্রশ্রয় দিতেছিল। তাঁহারা বলেন যে যদি মিউনিসিপ্যালিটি প্রমাণ করিতে পারে যে উক্ত ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর, তবেই বিক্রেতা আইনানুসারে দণ্ডনীয়, নতুবা ভেজাল খাণ্ড ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করিলে কেহই ঐ আইনের সীমা লঙ্ঘন করে না, সুতরাং তজ্জন্য তাহার শাস্তি পাইতে হয় না। কোন ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর কি না, তদ্বিষয়ে মিউনিসিপ্যালিটির হেলথ্ অফিসার মত প্রদান করিবেন। ভেজাল খাণ্ডের অনিষ্টকারিতা সম্বন্ধে বিস্তর মতভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে, সুতরাং কোন একটী ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে যে অনিষ্টকর, তাহা নিঃসন্দেহরূপে আদালতে প্রমাণিত

হওয়া অনেক সময়ে কঠিন হইয়া উঠে। ঘূতের সহিত চর্কি মিশ্রিত করিয়া ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে, ইহা পূর্বেই উক্ত হইয়াছে। চর্কি-মিশ্রিত ঘূত নিষ্ঠাবান হিন্দুমাঝেই ব্যবহার করিতে ঘৃণা বোধ করেন, কিন্তু চর্কি ঘূতের সহিত মিশ্রিত থাকিলে ঐ ঘূত যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর হয়, তাহার প্রমাণ দেওয়া কঠিন। পৃথিবীর অনেক লোকে তৈল বা মাখনের পরিবর্তে চর্কি ব্যবহার করিয়া থাকে এবং ইহাতে তাহাদের স্বাস্থ্যের কোনরূপ অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না। ঘূত চর্কি-মিশ্রিত প্রমাণ হইলেও যতক্ষণ পর্যন্ত উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত না হইবে, ততক্ষণ যদি বিক্রেতা বলে যে সে ভেজাল ঘূত বিক্রয় করিতেছে, তাহা হইলে পুরাতন আইনানুসারে সে ব্যক্তি দণ্ডনীয় হইত না। অবশ্য সে যদি এই চর্কি-মিশ্রিত ভেজাল ঘূত গাঁটা ঘূত বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলে তাহার শাস্তি হইবে, অগ্রথা নহে।

সম্প্রতি কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইন বিশেষভাবে সংশোধিত হইয়া বিধিবদ্ধ হইয়াছে এবং বঙ্গীয় মিউনিসিপাল আইন ঐ একই ভাবে সংশোধিত হইবার ব্যবস্থা হইতেছে। এতদ্ব্যতীত কলিকাতায় ঘূতে ভেজাল নিবারণের আইন এবং “বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড নিবারণ এক্ট্” নামক আইন বিধিবদ্ধ হইয়াছে এবং পুরাতন আইনগুলিতে যে সকল দোষ ছিল, নূতন আইনে প্রায় সমস্তই পরিত্যক্ত হইয়াছে। নূতন আইনমত কার্য হইলে আশা করা যায় যে লোকে বাজারে বিপুল খাণ্ড দ্রব্য ক্রয় করিতে সমর্থ

হইবে এবং ভেজাল খাদ্য এখনকার মত অবাধে বাজারে বিক্রীত হইতে পারিবে না ।

নূতন আইনের বাংলা অনুবাদ পরিশিষ্টে প্রদত্ত হইল ।

অস্বাস্থ্যকর মাছ, মাংস, দুগ্ধ প্রভৃতি সত্ত্বধ্বংসশীল (“Of perishable nature”) খাদ্য-দ্রব্য চেয়ারম্যান, হেল্‌থ অফিসার, সহকারী হেল্‌থ অফিসার বা একজন কমিসনরের আদেশ ক্রমে ধ্বংস হইয়া উহার বিক্রয় একেবারে রোধ হইতে পারে, ইহার জ্ঞাত আদালতে যাইবার প্রয়োজন হয় না । এই ক্ষমতা থাকিবার জ্ঞতই কলিকাতা সহরে প্রত্যহ ভেজাল দুগ্ধ, পচা মাছ ইত্যাদি খাদ্য-সামগ্রী কতক পরিমাণে ধ্বংস করা হইতেছে । কিন্তু যে পরিমাণে এইরূপ অনিষ্টকর খাদ্য বাজারে বিক্রীত হইতেছে, তাহার তুলনায় যে পরিমাণ পদার্থ ধ্বংস করা হয়, তাহা যৎসামান্য বলিলে অত্যাুক্তি হয় না । স্বাস্থ্য-বিভাগে অধিক কন্সটারী নিযুক্ত করিয়া সহরের যে সকল স্থানে খাদ্যসামগ্রী আমদানি বা বিক্রয় করা হয়, প্রত্যহ তাহাদিগের প্রত্যেকটীর যথোচিত পরিদর্শন কার্য্য যাহাতে সম্পাদিত হয়, তাহার উপবৃত্ত ব্যবস্থা করা উচিত । পরিদর্শন কার্য্য সূচাক্রমে সম্পন্ন হইলে বিস্তর অনিষ্টকর খাদ্য-দ্রব্য ধ্বংস প্রাপ্ত হইবে এবং তাহা হইলে এই কুপ্রথা কতক পরিমাণে রোধ হইবার আশা করা যায় ।

স্বতঃ, সরিষার তৈল প্রভৃতি যে সকল খাদ্যদ্রব্য সত্ত্বধ্বংসশীল নহে, কোন সন্দেহের কারণ উপস্থিত হইলে ঐ সকল পদার্থ

চেয়ারম্যানের আদেশে ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট উপস্থিত করিতে হইবে। পরে যথাবিধি পরীক্ষার দ্বারা যদি উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর, বা ভেজাল, বা যে দ্রব্য ক্রেতা চাহিতেছে, উহা সেই পদার্থ না হয়, তাহা হইলে পুরাতন আইনমতে আদালতের আদেশানুসারে উক্ত দ্রব্য ধ্বংস করা হইবে।

সুতরাং দেখা যাইতেছে যে পুরাতন আইনানুসারেও স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর অথবা ভেজাল খাণ্ড নষ্ট করিবার উপায় যে একেবারে ছিল না, তাহা নহে। আমি যি কিনিতে চাহিলে যদি কেহ ভেজাল যি দেয়, তাহা হইলে সে ব্যক্তি পুরাতন আইনানুসারেও দণ্ডনীয় হইত। যি বলিলে খাঁটি যি বুঝিতে হইবে। যদি দোকানদার খাঁটি যি না দিয়া ভেজাল যি দেয়, তাহা হইলে সে ব্যক্তি দণ্ডনীয়। কিছু দিন পূর্বে কলিকাতায় এ সম্বন্ধে কয়েকটা মোকদ্দমা হইয়া গিয়াছে। পাঠকের অবগতির জ্ঞাত পরপৃষ্ঠায় দুইটা মোকদ্দমার “রায়” নিম্নে উদ্ধৃত হইল। ইহা পড়িয়া স্পষ্ট বুঝা যায় যে “যি”, “তুধ” বা “সরিষার তৈল” কিনিতে চাহিলে ব্যবসাদারকে খাঁটি যি, খাঁটি তুধ এবং খাঁটি সরিষার তৈল দিতেই হইবে। যদি বিক্রেতা ভেজাল যি, জল-মিশ্রিত তুধ বা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” দেয়, তাহা হইলে পুরাতন আইনানুসারেও তাহার দণ্ড হওয়া উচিত। ভেজাল যি আমাকে বিক্রয় কর, এ কথা কেহ বলে না, অথচ যি কিনিতে গেলে ভেজাল যি ব্যতীত খাঁটি যি পাওয়া ছকর।

ADULTERATED GHEE.

(Before Mr. A. L. Murkherji, Municipal Magistrate)

This was a case under Sections 574 and 495 of Act III (B. C.) of 1899 and the facts appear from the Magistrate's judgment :—"The accused Janaki Nath Kundu a shop-keeper in Sir Stuart Hogg Market (No 24) sold an article (ghee adulterated with 10 per cent. of foreign fat) to Food Inspector, Dr. Lahiri, *which was not of the nature, quality or substance of the article demanded, i.e., ghee—which means pure, unadulterated ghee.* The accused is, therefore, guilty under Sections 495 and 574 of the Calcutta Municipal Act. The accused sell in Sir Stuart Hogg Market and ought to be careful about the quality and nature of the article he supplies to his customers. He is sentenced to pay a fine of Rs. 60 only as this is his first offence and as he is neither an importer nor manufacturer of ghee—the article sold by him in this case."

In another case of a similar nature, the Magistrate passed the following order :—Accused (Goohyram Kundu, No. 25, Sir Stuart Hogg Market) is guilty under Sections 495 and 547 in as much as he sold to Dr. Lahiri (Food Inspector) an article (ghee adulterated with 12 per cent of foreign fat)

which was not of the nature, quality or substance of the article demanded i.e., ghee. As the accused gave information to the Food Inspector which has led to the detection of the real offender, i.e. the manufacturer at Bara Bazar, the accused is sentenced to pay a fine of Rs. 6. only.—Indian Daily News, 9th June, 1910.

যে সকল স্থলে খাদ্য-সামগ্রী বিক্রীত হইয়া থাকে, উপযুক্ত কর্তৃপক্ষদ্বারা সেই স্থানগুলির যদি ঘন ঘন পরিদর্শন হয়, তাহা হইলে অনেক অপরাধী ব্যবসাদারের ভেজাল খাদ্য প্রস্তুত বা বিক্রয়ের জন্ত উপযুক্ত শাস্তি পাইবার সম্ভাবনা। এ বিষয়ে কর্তৃপক্ষগণের সবিশেষ মনোযোগ প্রদান করা কর্তব্য।

যাহা হউক, যদি কেহ ভেজাল খাদ্য ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করে অথচ উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত না হয়, তাহা হইলে পুরাতন আইন তাহাকে সহজে স্পর্শ করিতে পারিত না। আইনের এই ফাঁকি আশ্রয় করিয়া অনেক ব্যবসাদার, “মিশ্রিত সরিষার তৈল”, “জল-মিশ্রিত দুগ্ধ” প্রভৃতি ভেজাল খাদ্য এখনও অবাধে বাজারে বিক্রয় করিতেছে। বর্তমান সংশোধিত আইনে এই অপরাধের শাস্তির ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

অনেক স্থলে আমরা দেখিতে পাই যে এ সম্বন্ধে ব্যবসাদার অপেক্ষা ক্রেতারাই অধিক দোষী। যদি কেহ খাঁটি সামগ্রী পাইলেও সম্ভা বলিয়া ভেজাল দ্রব্য ক্রয় করে, তাহা হইলে সে

তাহার নিজের দোষ, বিক্রেতার দোষ নহে । কোন আইনই এরূপ অবস্থায় তাহাকে ভেজাল খাত্ত ভক্ষণের হস্ত হইতে রক্ষা করিতে পারে না । মনে কর দোকানে দুই প্রকার সরিষার তৈল রহিয়াছে—একটা ঘানির ও অপরটা কলের । প্রথমটা ৩০ টাকা মণ ও দ্বিতীয়টা ২৪ টাকা মণ বিক্রীত হইতেছে । যদি আমি জানিয়া শুনিয়া ৩০ টাকা মণ ছাড়িয়া ২৪ টাকা মণের তৈল ক্রয় করি, তাহা হইলে আমি বিস্তৃত দ্রব্য পাইবার আশা কিরূপে করিতে পারি, এবং ব্যবসাদারকেই বা প্রতারক বলিয়া কিরূপে উহার বিরুদ্ধে অভিযোগ উপস্থিত করিতে পারি ? তবে ভাল দ্রব্য চাহিলে যদি ব্যবসাদার খাঁটি পদার্থ না দেয়, তাহা হইলে সে যথার্থ দোষী ও তাহার যথেষ্ট দণ্ড হওয়া উচিত এবং বর্তমান সংশোধিত আইনে তাহার বিশেষ ব্যবস্থা করা হইয়াছে । অতএব দেখা যাইতেছে যে ক্রেতারাই অনেক সময়ে ভেজাল দ্রব্য বিক্রয়ের প্রত্নয় দিয়া থাকে । দুঃখের বিষয় এই যে শিক্ষিত ব্যক্তিদিগের মধ্যেও ভেজাল দ্রব্যের খরিদার অনেক দেখিতে পাওয়া যায় । অবশ্য সাধারণ লোকের অবস্থা সচ্ছল নহে বলিয়া তাহারা সস্তা সামগ্রীর উপর অধিক অনুরাগ প্রকাশ করে । এ কথা বলা বাহুল্য যে সস্তা দ্রব্য ক্রয় করা, কি মিতব্যয়িতা, কি স্বাস্থ্য-রক্ষা, কোন পক্ষেই সুবিধাজনক নহে ।

যদি কোন খাত্তদ্রব্য স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে উহা আইনানুসারে তৎক্ষণাৎ ধ্বংস

হইতে পারে এবং বিক্রেতারও দণ্ড হইয়া থাকে। তবে অনেক স্থলে এ সম্বন্ধে বিস্তর মতভেদ দেখিতে পাওয়া যায় এবং সত্যাসত্য নির্ধারণ করা কঠিন হইয়া উঠে। কিন্তু একরূপ মতভেদ সত্ত্বেও অনেক সময়ে আমরা সহজ বুদ্ধি ও স্থানীয় অবস্থার উপর নির্ভর করিয়া কোন খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর কি না, তাহার সন্মীমাংসা করিতে সমর্থ হই। পরিপাক-ক্রিয়া অভ্যাগের উপর বিশেষ ভাবে নির্ভর করে এবং উক্ত ক্রিয়ার উপর মনের যে যথেষ্ট আধিপত্য রহিয়াছে, তাহা বোধ হয় একেই অস্বীকার করিবেন না। যদি কোন খাদ্য সম্বন্ধে মনে একটা “বিল্ল” উপস্থিত হয়, তাহা হইলে উহার পরিপাক হওয়া সুকঠিন। চর্কির উপর নিষ্ঠাবান হিন্দুমাত্রেরই বিবশ বিরাগ লক্ষিত হয়। ঘৃত ও চর্কি একজাতীয় দ্রব্য হইলেও কোন হিন্দুরই চর্কি-মিশ্রিত ঘৃত ভক্ষণ করিতে প্রবৃত্তি হয় না। একরূপ পদার্থ জ্ঞাতনারে ভক্ষণ করিলে তাহার পরিপাকের যে অল্লাধিক ব্যাঘাত হইবে, তাহা সহজেই অনুমান করা যাইতে পারে। ঘৃতও এক প্রকার চর্কি, তবে রাসায়নিক উপাদান সম্বন্ধে ঘৃত এবং সাধারণ অগ্ন্যাগ্ন চর্কির মধ্যে যথেষ্ট প্রভেদ লক্ষিত হয়, সুতরাং উভয়ে এক জাতীয় দ্রব্য হইলেও পরিপাচ্যতা সম্বন্ধে উভয়ে তুল্যগুণশালী নহে। উপাদান-গত পার্থক্যের জন্ত একরূপ হইবার সম্ভাবনা। পরীক্ষা দ্বারা সপ্রমাণ হইয়াছে যে, যে চর্কি যত অল্প উত্তাপে গলে এবং সহজে দানা বাধে, তাহা তত শীঘ্র পরিপাক

প্রাপ্ত হয়। এজাত ঘৃত অত্যন্ত চর্কি অপেক্ষা সহজ-পরিপাচ্য।* অতএব চর্কি-মিশ্রিত ঘৃত বিস্তৃত ঘৃত অপেক্ষা স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর মনে করা নিতান্ত অসঙ্গত নহে। অনেকে চর্কি ভক্ষণ করিয়া সুস্থ শরীরে থাকে বলিয়া সকলের পক্ষে যে উহা সুপাচ্য হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই। ব্রহ্মদেশবাসিগণ “নাপি” নামক একপ্রকার অতি দুর্গন্ধবৃত্ত পচা মাছ যথেষ্ট পরিমাণে ভক্ষণ করিয়া থাকে। আমরা যেমন তরকারিতে মসলা যোগ করিয়া রন্ধন করি, উহারা সেইরূপ প্রত্যেক বাঙানে “নাপি” যোগ করে, তাহা না হইলে খাদ্যে তাহাদের রুচি হয় না। তাহারা চিরদিন এইরূপ গলিত পুতিগন্ধময় পদার্থ ভক্ষণ করিয়া সম্পূর্ণ সুস্থদেহে জীবিত রহিয়াছে। কিন্তু তাই বলিয়া যদি কোন ভারতবাসীর বা

* The lower the melting point of the fat, the more completely is it absorbed. Butter-fat has a low melting point, and that in its turn implies, for reasons we have already discussed, that it is easily digested and absorbed. As a matter of fact, butter is the most easily digested of fatty foods.” —Hutchinson.

Fat	Melting point
Butter	37°C.
Bacon	48°C.
Mutton fat	52°C.

ইংরাজের খাদ্যের সহিত “নাপি” মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যায়, তাহা হইলে তাহার উক্ত খাদ্য গ্রহণ ও উহার পরিপাক-সম্বন্ধে কিরূপ ব্যাঘাত উপস্থিত হয়, তাহা সহজেই অনুমান করা যাইতে পারে । অতএব “নাপি” ব্রহ্মদেশবাসীর পক্ষে স্বাস্থ্য-প্রদ খাদ্য হইলেও অপর সকলের পক্ষে উহা অস্বাস্থ্যকর বলিয়া মনে করা অসঙ্গত নহে । যাহা শ্রামের পক্ষে হিতকর, তাহা যে রামের পক্ষেও শুভপ্রদ হইবে, তাহার কোন অর্থ নাই । আমাদের মতে খাদ্যের দোষগুণ সম্বন্ধে সাধারণভাবে বিচার বাতীত দেশ-কাল-পাত্র-ভেদে উহার যথাযথ মীমাংসা হওয়া উচিত । বেহার অঞ্চলের দরিদ্র লোকেরা অবস্থা-বৈগুণ্য হেতু দ্ব্যত বা সরিষার তৈল ক্রয় করিতে সমর্থ হয় না ; তাহারাই মল্লয়ার তৈল ব্যঞ্জনের সহিত ব্যবহার করিয়া থাকে । তাহা বলিয়া মল্লয়ার তৈল যখন দ্ব্যতের সহিত ভেজাল দেওয়া হয়, তখন উহা যে আপামর সাধারণের পক্ষে সুপাচ্য ও স্বাস্থ্যকর হইবে, এরূপ ধারণা নিতান্ত অসঙ্গত বলিয়া মনে হয় । দক্ষিণ ভারতবর্ষে অনেকে ব্যঞ্জনের সহিত নারিকেল তৈল ব্যবহার করে, কিন্তু বাঙ্গালীর ব্যঞ্জন নারিকেল তৈল দ্বারা প্রস্তুত হইলে কয়জন তাহা রুচিপূর্ব্বক আহার করিয়া পরিপাক করিতে সমর্থ হয় ? অনেক ভেজাল খাদ্য স্বাস্থ্যের পক্ষে যে অনিষ্টকর, তাহার মুখ্য প্রমাণ না থাকিলেও, উহা যে স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর নহে, তাহা কেহই বলিতে পারেন না । এরূপ স্থলে সহজ বুদ্ধি দ্বারা পরিচালিত হইয়া

স্থানীয় অবস্থানুসারে কোন একটা ভেজাল খাণ্ড স্বাস্থ্যের পক্ষে অনিষ্টকর হইতে পারে কি না, তাহার মীমাংসা হওয়া উচিত ।

মুখের বিষয় এই যে, বর্তমান আইন একরূপ ভাবে সংশোধিত হইয়াছে যে, কেহ বিশুদ্ধ পদার্থ ব্যতীত কোন ভেজাল দ্রব্য ঐ পদার্থের নামে খাণ্ড রূপে বাজারে বিক্রয় করিতে পারিবে না । আইন মত কার্য্য হইলে ভেজাল খাণ্ডের বিক্রয় একেবারে না হউক, অনেক পরিমাণে রোধ হইবার সম্ভাবনা । অনেক মনে করিতে পারেন যে যদি বিশুদ্ধ খাণ্ড ব্যতীত ভেজাল খাণ্ড বাজারে বিক্রীত না হয়, তাহা হইলে পদার্থের মহার্ঘতা হেতু অনেক দরিদ্র লোকের পক্ষে খাণ্ড সংগ্রহ করা কঠিন হইয়া উঠিবে । একটু বিবেচনা করিয়া দেখিলেই একরূপ আশঙ্কার বিশেষ কোন কারণ নাই বলিয়া প্রতীত হইবে । ভেজাল দ্রব্য আমরা যে দরে ক্রয় করি, বিশুদ্ধ পদার্থ ক্রয় করিয়া নিজ গৃহে সমজাতীয় মূলভ মূল্যের অন্ত পদার্থ উহার সহিত মিশ্রিত করিলে দরে সে কেবল সম্ভা হয় তাহা নহে, নানারূপ অখাণ্ড ও রোগবীজ-সংক্রামিত পদার্থ ভক্ষণের হস্ত হইতেও অব্যাহতি লাভ করা যায় । একটা উদাহরণ দিলেই ইহার মর্ম্ম স্পষ্ট বোধগম্য হইবে । মনে কর কোন ব্যক্তির বাটীতে প্রত্যহ ৪ সের দুধের খরচ হইয়া থাকে । কিন্তু তাহার অবস্থা একরূপ সচ্ছল নহে যে সে ৪ সের খাঁটি দুধ ক্রয় করিতে পারে । তাকে টাকায় ৪ সের করিয়া বাজারের দুধ কিনিতে হয় । আমরা অনেকবার পরীক্ষা করিয়া

দেখিয়াছি যে কলিকাতার ৪ সেরের দর দুধে ১ ভাগ দুধ ও ১ ভাগ জল থাকে ; সুতরাং ঐ ব্যক্তি ১ টাকায় ৪ সের দুধের মধ্যে ২ সের মাত্র খাঁটী দুধ পাইয়া থাকে । কলিকাতায় টাকায় ২½ সের খাঁটী দুধ কিনিতে পাওয়া যায় । সে ব্যক্তি যদি ২ সের খাঁটী দুধ কিনিয়া উহার সহিত সমভাগ কলের জল মিশ্রিত করিয়া লয়, তাহা হইলে সে ৪ সের বাজারের দুধ পাইবে, অথচ ১ টাকার স্থলে তাহার ৫০ আনা মাত্র খরচ হইবে । কেবল তাহাই নহে ; কলিকাতার বাহিরের গোয়ালারা অনেক সময়ে দুধের সহিত অপরিষ্কৃত পুষ্করিণীর জল মিশ্রিত করে এবং ইহা দ্বারা কলেরা প্রভৃতি সংক্রামকরোগের প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে । খাঁটী দুধ ক্রয় করিয়া নিজ গৃহে যথা ইচ্ছা কলের জল মিশাইলে এক্রপ সাংঘাতিক বিপদের হস্ত হইতে ও রক্ষা পাওয়া যায় ।

দুগ্ধসম্বন্ধে বাহা—ঘৃত, সরিষার তৈল প্রভৃতি অগ্ন্যাগ্ন খাজাদি সম্বন্ধেও সেই মন্তব্য প্রযোজ্য । চীনা বাদামের তৈল মিশ্রিত ঘৃত বাজার হইতে না কিনিয়া, খাঁটী ঘৃত কিনিয়া গৃহে উহার সহিত যথা ইচ্ছা সরিষার বা চীনা বাদামের তৈল মিশাইলে দরেও সস্তা হইবে, অথচ স্বাস্থ্যের পক্ষেও বিশেষ অনিষ্টকর হইবে না । চীনা বাদামের তৈল, চর্কি ইত্যাদি পদার্থ বাজারে বিক্রীত হউক, কোন আপত্তি নাই । যাহার ইচ্ছা বা প্রবৃত্তি হইবে এই সকল দ্রব্য কিনিয়া ঘৃত বা সরিষার তৈলের পরিবর্তে অথবা ঘৃত বা সরিষার তৈলের সহিত মিশ্রিত করিয়া ব্যবহার করিতে

পারে, তাহাতে আমাদিগের অসুযোগ করিবার কোনও কারণ নাই । কিন্তু এইরূপ আইন হওয়া উচিত যে, সকল খাদ্য-সামগ্রীই স্ব স্ব নামে বিশুদ্ধ অবস্থায় বাজারে বিক্রীত হইবে ; ঐ নামে কোনরূপ ভেজাল খাদ্য কেহ বিক্রয় করিতে পারিবে না । বর্তমান আইনের স্তত উদ্দেশ্য যত দিন লোকে ভাল করিয়া বুঝিতে না পারিবে, ততদিন কিঞ্চিৎ গোলযোগ হইবার সম্ভাবনা । লোক-শিক্ষার বিস্তারে অগ্নিরে ইহার শুভফল সর্বসাধারণের গোচরীভূত হইয়া আইনের কার্যকারিতা সপ্রমাণ হইবে । ভেজাল দ্রব্য আপাততঃ সস্তা দরে বিক্রীত হইলেও সকল দিক দেখিতে গেলে উহা খাঁটি দ্রব্য অপেক্ষা যে কিছুতেই স্নাত নহে, ইহা নিঃসন্দেহ ।

আমাদের দেশে যেমন সর্বসাধারণে স্বত ব্যবহার করিয়া থাকে, সেইরূপ বিলাতের লোকে নথেষ্ট পরিমাণে মাখন ব্যবহার করিয়া থাকে । অসাদু ব্যবসায়ীরা মাখনের সহিত মার্গারিন্ (Margarine) নামক এক প্রকার চর্বি মিশ্রিত করিয়া লোককে প্রতারণা করিতে আরম্ভ করিয়াছিল । ক্রমে মাখনের পরিবর্তে মার্গারিন্ই বাজারে মাখন বলিয়া বিক্রীত হইতে লাগিল । এই প্রতারণা নিবারণ করিবার জন্ত বিলাতে “মার্গারিন্ বিক্রয়ের আইন” (Margarine Act) নামক একটা আইন প্রচলিত হইল । এই আইনানুসারে কেবল বিশুদ্ধ মাখনই মাখন বলিয়া বাজারে বিক্রীত হইতে পারিবে ; যে মাখনে মার্গারিন্

মিশ্রিত আছে, তাহাকে কেহ মাখন বলিয়া বিক্রয় করিলে তাহার সমুচিত দণ্ড হইবে। মাখনে যদি সামান্য পরিমাণ মার্গারিন্ মিশ্রিত থাকে, তাহা হইলেও উহা মার্গারিন্ নামে অভিহিত হইবে, কেহ উহাকে মাখন বলিয়া বিক্রয় করিতে পারিবে না। পাঠকের অবগতির জন্ত এই আইনের কয়েকটা ধারা নিয়ে উদ্ধৃত হইল :—

Margarine Act, 1887 —Whereas it is expedient that further provision should be made for protecting the public against the sale as butter of substances made in imitation of butter, as well as butter mixed with any such substances :—

Section 3.—The word “butter” shall mean the substance usually known as butter, made exclusively from cream or milk, with or without salt or other preservatives, and with or without the addition of colouring matter.

The word “Margarine” shall mean all substances, whether compound or otherwise, prepared in imitation of butter, and whether mixed with butter or not, and no such substance shall be lawfully sold, except under the name of margarine, and under the conditions set forth in this Act.”

ইহা অতি সুসঙ্গত বিধি বলিয়া মনে হয়। যাহা যথার্থ মাখন, তাহাই মাখন বলিয়া বিক্রীত হওয়া উচিত। পাছে অশিক্ষিত ক্রেতাগণ প্রতারিত হয়, তজ্জন্ত ভেজাল মাখনকে বিলাতে কোন

প্রকারে মাখন নাম দিয়া বিক্রয় করিবার অনুমতি নাই। বিলাতি আইন মতে মাখন সম্পূর্ণ বিশুদ্ধ না হইলে “মাখন” এই নামটী বিক্রেতা ব্যবহার করিতে পারে না।

বর্তমান সংশোধিত আইনে বঙ্গদেশে এইরূপ সুব্যবস্থা করা হইয়াছে। যাহা বিশুদ্ধ স্বত, তাহাই স্বত বলিয়া এবং যাহা বিশুদ্ধ সরিষার তৈল, তাহাই সরিষার তৈল বলিয়া বাজারে বিক্রীত হওয়া উচিত। আর যে স্বতে চর্কি, চীনা বাদামের তৈল বা অল্প কোন পদার্থ, অথবা যে সরিষার তৈলে শোরঙজা, কুম্ভমবীজ, কোঁচড়া বা ছড়ছড়ে বীজের তৈল মিশ্রিত আছে, তাহা স্বত বা সরিষার তৈল না বলিয়া অল্প যে কোন নামে বাজারে বিক্রীত হউক না কেন, তাহাতে কাহারো কোন আপত্তি হইতে পারে না। “লুচিভাজা স্বত” বা “মিশ্রিত সরিষার তৈল” বলিলে তাহাতে ভাল মন্দ কি পদার্থ আছে, তাহা সাধারণ লোকে বুঝিতে পারে না। অনেক সময়ে লোকে মনে করে যে ঐ পদার্থ সর্বোৎকৃষ্ট স্বত বা সরিষার তৈল অপেক্ষা কিয়ৎ পরিমাণে নিরুদ্বৈত মাত্র। উহাদিগের সহিত চর্কি বা নানাবিধ অথবা বীজের তৈল যে মিশ্রিত থাকে, তাহা জানিবার তাহাদের কোনও উপায় নাই। কিন্তু আইনানুসারে স্বতে চর্কি বা তৈল মিশ্রিত থাকিলে অথবা সরিষার তৈলের সহিত অল্প তৈল মিশ্রিত থাকিলে, যদি উহাকে স্বত বা সরিষার তৈল না বলিয়া অল্প কোন নামে বিক্রয় করিতে বিক্রেতাকে বাধ্য করা হয়, তাহা হইলে অতি অল্পসংখ্যক ক্রেতাই

উক্ত ভেজাল দ্রব্য বা তৈল যথেষ্ট সম্ভা হইলেও ক্রয় করিতে অমুরাগ প্রকাশ করিবে । অতএব বিলাতের গ্রাম এদেশেও কেবল বিপুল পদার্থই যাহাতে প্রকৃত নামে বিক্রীত হইতে পারে, বর্তমান আইনের দ্বারা তাহার ব্যবস্থা করিয়া ভেজাল খাদ্য বিক্রয়ের পথ অনেক পরিমাণে রোধ করা হইয়াছে ।

বিলাতে আর একটি আইন প্রচলিত আছে । যদি মার্গারিন্ ইংলণ্ডে প্রস্তুত করা হয় কিম্বা ইউরোপের অন্ত কোন দেশ হইতে ইংলণ্ডে উহা আমদানি করা হয়, তাহা হইলে ঐ পদার্থ যখন কোন সাধারণ বান (রেলওয়ে প্রভৃতি) দ্বারা বিক্রয় স্থলে আনীত হইবে, তখন তাহাকে “মার্গারিন্” বলিয়াই (“Duly consigned as Margarine”) কর্তৃপক্ষদিগের নিকট পরিচিত করিতে হইবে । যদি মাখন নামে পরিচিত করা হয় অথচ কর্তৃপক্ষদিগের উহার বিপুলতা সম্বন্ধে সন্দেহ জন্মে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ উক্ত পদার্থকে সাধারণ পরীক্ষাগারে পরীক্ষার জন্য প্রেরণ করা হইবে এবং পরীক্ষার দ্বারা উক্ত দ্রব্য ভেজাল প্রমাণিত হইলে যে ব্যক্তি উহা প্রস্তুত বা আমদানি করিবে, আইনানুসারে তাহার গুরুতর দণ্ড হইবে । আমাদের দেশে এইরূপ একটি আইন প্রচলিত হইলে ভেজাল দ্রব্যের বিক্রয় অনেকাংশে নিবারিত হইবার সম্ভাবনা । এরূপ হইলে কলিকাতার বাহির হইতে ভেজাল জিনিস সহরের মধ্যে আনীত হইবার পক্ষে সর্বাধিক প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হইবে । মনে কর যাহারা বিক্রয়ের জন্য কলিকাতায় দ্রব্য প্রেরণ

করে, তাহারা যদি তাহাদের পণ্যদ্রব্য বিপণন কি না, এবং বিপণন না হইলে উহার প্রকৃত নাম ব্যবহার না করিয়া অত্র নামে, তাহাদিগের স্বাক্ষরে একখানি গ্যারান্টিপত্র পণ্যের সহিত প্রেরণ করিতে বাধ্য হয়, তাহা হইলে কলিকাতার ব্যবসায়ীরা জানিতে পারে যে কিরূপ সামগ্রী তাহারা আমদানি করিতেছে এবং খরিদারেরা ও গ্যারান্টিপত্র দেখিয়া খাঁটী বা ভেজাল দ্রব্য, যাহার যাহা ইচ্ছা, তাহা ক্রয় করিতে পারে। ভেজাল সামগ্রী ভেজাল বলিয়া বিক্রয় করিলে বিক্রেতারও দায়িত্ব থাকে না এবং যে ব্যক্তি জানিয়া গুনিয়া নিকৃষ্ট দ্রব্য ক্রয় করিবে, তাহারও অনুযোগ করিবার কোন অধিকার নাই। যদি সহরের ব্যবসাদারেরা এইরূপ গ্যারান্টি (Guarantee) লইয়া পণ্যদ্রব্যের আমদানি করে, তাহা হইলে কর্তৃপক্ষগণ ঐ পদার্থ কলিকাতায় আনীত হইলেই উহা বিপণন কি না, সহজেই পরীক্ষা করিয়া লইতে পারেন। যদি উক্ত দ্রব্য পরীক্ষার দ্বারা গ্যারান্টিমত না হয়, তাহা হইলে কর্তৃপক্ষের আদেশে উহার বিক্রয় একবারে রোধ হইতে পারে এবং যে ব্যক্তি উক্ত দ্রব্য আমদানি করিবে, আপাততঃ তাহার ক্ষতি হইলেও সে ব্যক্তি পরে আদালতের সাহায্যে পণ্য-প্রস্তুত-কারকের নিকট যথোপযুক্ত ক্ষতি-পূরণ দাবী করিতে পারিবে। বার বার এইরূপ ক্ষতিপূরণ করিতে হইলে কোন ব্যবসাদারই ভেজাল দ্রব্য বিপণন বলিয়া পরিচয় দিতে সাহসী হইবে না। এসম্বন্ধে বিলাতি আইনের ধারাটি নিয়ে উক্ত, ত হইল :—

Section 8.—"All margarine imported to the United Kingdom of Great Britain and Ireland, and all margarine, whether imported or manufactured within the United Kingdom of Great Britain and Ireland, shall, whenever forwarded by any public conveyance, *be duly consigned as margarine* and it shall be lawful for any officer of Her Majesty's Customs or Inland Revenue or any medical officer of health, inspector of nuisance or police constable, authorised under section thirteen of the sale of "Food and Drugs Act," 1875," to procure samples for analysis if he shall have reason to believe that the provision of this Act are infringed on this behalf, to examine and take samples from any package and ascertain, if necessary, by submitting the same to be analysed, whether an offence against this Act has been committed."

বিলাতে মাখন-বিক্রয় সম্বন্ধে আর একটা আইন প্রচলিত আছে। মাখন যে পাত্রে বিক্রয়ের জন্ত রাখা হয়, তাহার চতুর্দিকেই বড় বড় অক্ষরে উহা বিস্তৃত কি না, আইনানুসারে ক্রেতার অবগতির জন্ত তাহা লিখিয়া রাখিতে হইবে। মাখনের সহিত মার্গারিন মিশ্রিত থাকিলে পাত্রের উপরে বড় অক্ষরে "মার্গারিন" লিখিয়া রাখিতে হইবে। যদি মাখন বলিয়া লেখা থাকে কিন্তু পরীক্ষার দ্বারা উহার সহিত সামান্য পরিমাণ মার্গারিন মিশ্রিত

আছে বলিয়া প্রমাণিত হয়, তাহা হইলে বিক্রেতার গুরুতর দণ্ড হইয়া থাকে । ইহা অতি সুন্দর নিয়ম ; এরূপ একটি বিধি এদেশে প্রচলিত হইলে বিপুল খাদ্যসামগ্রীর ক্রয় বিক্রয়ের বিশেষ সুবিধা হইবে । ক্রেতা যদি ভেজাল সামগ্রী কিনিতে ইচ্ছা করে, সে স্বচ্ছন্দে তাহা কিনিতে পারে, কিন্তু সে যদি বিপুল সামগ্রী কিনিতে ইচ্ছা করে, তাহা হইলে লেবেল্ (Label) দেখিয়া উহা নির্ধারণ করিতে পারে । যদি বিক্রেতা প্রতারণা করিয়া ভেজাল সামগ্রীতে উহা বিপুল বলিয়া লেবেল দিয়া রাখে, তাহা হইলে পরীক্ষার দ্বারা তাহা ভেজাল প্রমাণিত হইলেই ঐ ব্যক্তি আইনানুসারে গুরুতর দণ্ডভোগ করিবে । বিশেষতঃ এরূপ প্রতারণা করিয়া তাহার ক্ষতি ভিন্ন লাভ নাই । যদি সে বিপুল দ্রব্য ব্যতীত ভেজাল সামগ্রী একে-বারে বিক্রয় করিতে না পারিত, তাহা হইলে অনেক খরিদার বিপুল সামগ্রী মহার্ঘ বলিয়া হয়ত তাহার পণ্য ক্রয় করিতে পারিত না এবং এইরূপে বিক্রয় কম হইলে তাহার ব্যবসার ক্ষতি হইত । কিন্তু আইনানুসারে ঐ ব্যক্তি বিপুল বা ভেজাল সকল প্রকার পদার্থই বিক্রয় করিতে সক্ষম, কেবল পণ্যের উপর উহা বিপুল কি ভেজাল, ইহা লিখিয়া রাখিতে তাহাকে বাধ্য করা হইতেছে । যদি লেবেলের সহিত পণ্যের অমিল হয়, তবেই সে আইনানুসারে দণ্ডনীয় হইবে, নতুবা কেবল নিকৃষ্ট দ্রব্য বিক্রয় করিবার জন্য তাহার শাস্তি হইবে না । এইরূপ একটি আইন আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে ক্রেতা-দিগেরও প্রতারণিত হইবার সম্ভাবনা থাকে না এবং ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী-

গণকেও অপরের অপরাধে আইনলঙ্ঘনজনিত গুরুতর দণ্ড ও লাঞ্ছনা ভোগ করিতে হয় না। অনেকে বলিতে পারেন যে একরূপ আইন বিলাতের পক্ষেই প্রশস্ত, কেন না সেস্থানে সর্বসাধারণ লোকেই পড়িতে পারে। এদেশে অধিকাংশ লোকই লেখা পড়া জানে না এবং নানা ভাষা এদেশে প্রচলিত, সুতরাং একরূপ আইন এখানে প্রচলিত হইলে বিশেষ উপকারের সম্ভাবনা নাই। পঞ্চাশ বৎসর পূর্বে একথা বলিলে যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হইতে পারিত। এক্ষণে দেশের মধ্যে শিক্ষা দিন দিন যেরূপ প্রসারতা লাভ করিতেছে, তাহাতে নিম্নশ্রেণীর অনেক লোকই নিজ নিজ দেশীয় ভাষায় লিখিতে ও পড়িতে সমর্থ। বিশেষতঃ শুদ্ধ ঝি চাকরেই যে বাজার করে, তাহা নহে; সহরের অধিকাংশ গৃহস্থ লোকে নিজে নিজে এবং ধনী ব্যক্তিদিগের কর্মচারীরা বাজার করিয়া থাকেন, সুতরাং ছই দশজন নিরক্ষর লোকের পক্ষে একরূপ আইন কার্য্যকরী না হইলেও অধিকাংশ ক্রেতার পক্ষে ইহা যে বিশেষ গুণফলপ্রদ হইবে, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। এ সম্বন্ধে বিলাতের আইনটী এস্থলে উদ্ধৃত হইল :—

Section 6.—“Every person dealing in Margarine in the manner described in the preceding section shall conform to the following regulation :—

Every package, whether open or closed and containing margarine, shall be branded or durably marked “Margarine” on the top, bottom, and sides, in printed capital letters not

less than three quarters of an inch square, and if such Margarine be exposed for sale by retail, there shall be attached to each parcel thereof so exposed and in such manner as to be clearly visible to the purchaser, a label marked in printed capital letters not less than one and half inches square "Margarine"; and every person selling Margarine by retail, save in a package duly branded or durably marked as aforesaid, shall in every case deliver the same to the purchaser in (or with) a paper-wrapper, on which shall be printed in capital letters, not less than a quarter of an inch square "Margarine."

বর্তমান সংশোধিত আইনে স্থলবিশেষে বিক্রয় খাদ্য-সামগ্রীতে লেবেল্ (Label) দিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল্ আইনের কার্যকলাপ পর্যালোচনা করিলে অপর দুই একটি বিষয়ে ইহার সংশোধন আবশ্যক বলিয়া মনে হয়। এই আইনানুসারে অনেক সময়ে যথার্থ অপরাধীর শাস্তি না হইয়া নিরপরাধী ব্যবসায়ী শাস্তি ভোগ করিয়া থাকে। কলিকাতায় যদি কেহ ভেজাল দ্রুত জ্ঞাতসারে গাঁটী দ্রুত বলিয়া বিক্রয় করে, তবে আইনানুসারে সে দণ্ড ভোগ করিয়া থাকে; ইহা যে ত্রায় ও সুবিচারসঙ্গত, তাহা কেহই স্বীকার করিবে না। কিন্তু কলিকাতার বাহির হইতে বিস্তর ভেজাল দ্রুত সহরে আমদানি হইয়া থাকে। সামান্য দোকান-

দারেরা এই দ্বুত যে অবস্থায় ক্রয় করে, সেই অবস্থাতেই বিক্রয় করিয়া থাকে, তাহারা উহাতে ভেজাল দেয় না। যে দ্বুত তাহারা কিনিয়া খুচরা বিক্রয় করে, তাহাতে ভেজাল আছে কি না, তাহা জানিবার উপায়ও তাহাদের কিছুমাত্র নাই। আমরা দেখিতে পাই যে ভেজাল দ্বুত বিক্রয়ের জ্ঞাত সচরাচর তাহারাই দণ্ডভোগ করিয়া থাকে, কিন্তু যাহারা ভেজাল দিয়া মফঃস্বল হইতে শত শত মণ অপকৃষ্ট দ্বুত কলিকাতায় প্রেরণ করিতেছে, তাহারা যথার্থ অপরাধী হইলেও আইনের কবল হইতে অব্যাহতি লাভ করিয়া থাকে, কারণ কলিকাতার আইন বাহিরে প্রযোজ্য নহে। একের অপরাধের জ্ঞাত অত্রের শাস্তি হওয়া বর্তমান আইনের একটা দোষ এবং এই দোষের সংশোধন হওয়া বিশেষ আবশ্যিক। কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের এই ধারা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Chapter 37, Section 407, Clause 3.—In any prosecution under this Section, it shall be no defence to allege that the vendor, manufacturer or storer was ignorant of the nature, substance, or quality of the article sold, exposed or hawked about for sale, or manufactured or stored for sale, by him.

অর্থাৎ এক ব্যক্তি যদি কোন সামগ্রী ভেজাল না জানিয়া ভাল বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলেও এই ধারা অনুসারে তাহার দণ্ড হইবে। ইহা জ্ঞাত ও অবিচারসঙ্গত বলিয়া মনে হয় না।

স্বাহারা আইন চালনা করেন, তাঁহারাও এই ধারা দ্বারসঙ্গত নহে বলিয়া স্বীকার করেন। তবে যতদিন পর্যন্ত আইনের সংশোধন না হয়, ততদিন তাঁহারা অভিযুক্ত ব্যক্তিকে মুখ্যভাবে নিরপরাধ জানিয়াও দণ্ড প্রদান করিতে বাধ্য হইবেন। এক্ষণে দেখা যাউক বিলাতের আইনে এই অপরাধের শাস্তির জ্ঞান কিরূপ ব্যবস্থা করা হইয়াছে :—

The Sale of Food and Drugs Act, 1875.

(Guilty knowledge essential to the proof of offence)

Section 5.—Provided that no person shall be liable to be convicted under either of the two foregoing sections of this Act in respect of the sale of any article of food or any drug, if he shows to the satisfaction of the Justice or Court before whom he is charged that he did not know of the article of food or drug sold by him so mixed, coloured, stained or powdered, as in either of those sections, and he could not with reasonable diligence have obtained that knowledge.

মাখন বিক্রয় সম্বন্ধেও বিলাতে এইরূপ একটা বিধি প্রচলিত আছে। পাঠকের অবগতির জ্ঞান তাহাও নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 7.—“Every person dealing with, selling or offering for sale, or having in his possession for the purpose of the sale, any quantity of Margarine contrary to the provisions

of this Act, shall be liable to conviction for an offence against this Act, unless he shows to the satisfaction of the Court before whom he is charged that he purchased that article in question as butter and with a written warrant or invoice to that effect, that he had no reason to believe at the time when he sold it that the article was other than butter, and that he sold it in the same state as when he purchased it, and in such case, he shall be discharged from the prosecution but shall be liable to pay the cost incurred by the prosecutor unless he shall have given due notice to him that he will rely upon the above evidence."

অতএব দেখা যাইতেছে যে বিলাতে জ্ঞাতসারে ভেজাল খাত্তদ্রব্য বিপণ্ড বলিয়া বিক্রয় করিলেই ব্যবসায়ীর দণ্ড হইয়া থাকে। বিক্রেতা যদি আদালতে সম্ভাবজনক প্রমাণ দিতে পারে যে, সে উক্ত পদার্থ বিপণ্ড বলিয়াই ক্রয় করিয়াছিল এবং যে অবস্থায় ক্রয় করিয়াছে, সেই অবস্থাতেই উহাকে বিক্রয় করিতেছে, ঐ পদার্থ ভেজাল কি না তাহা জানিবার তাহার কোন উপায় নাই, তাহা হইলে সে ব্যক্তি দণ্ড হইতে অব্যাহতি লাভ করিবে। আমাদের দেশের আইন অত প্রকার। যদি বিক্রেতা কোন খাত্ত-সামগ্রী ভাল জানিয়া ক্রয় করিয়া ভাল বলিয়া বিক্রয় করে, কিন্তু পরীক্ষার দ্বারা প্রমাণিত হয় যে উহা বিপণ্ড নহে, তাহা হইলে তাহার শাস্তি হইবে। বিলাতে একের অপরাধের জন্ত অগ্রে শাস্তি ভোগ করে না, কিন্তু আমাদের দেশের

আইনের এই বিধি যতদিন না সংশোধিত হয়, তত দিন যথার্থ অপরাধীর শাস্তি না হইয়া অনেক স্থলে নিরপরাধ ব্যক্তির শাস্তি হওয়া অনিবার্য্য । বিলাতের বিধিটি আমাদের দেশে প্রচলিত হইলে আইনের যথার্থ মর্যাদা রক্ষিত হইবে ।

এ দেশের আইনের আর একটা ধারা নিরপরাধ ব্যবসায়ীর পক্ষে নিতান্ত কঠিন বলিয়া মনে হয় । ভেজাল দ্রব্য ভেজাল বলিয়া না জানিয়া বিক্রয় করিলে তাহার পণ্য যে শুদ্ধ ধ্বংস করা হইবে, তাহা নহে, এই ধ্বংস-কার্য্যের জন্য যে খরচের আবশ্যক হইবে, তাহা তাহাকেই দিতে হইবে । বিলাতের আইনানুসারে এক্রপ স্থলে ধ্বংস করিবার খরচ কর্তৃপক্ষগণ বহন করিয়া থাকেন ; আমাদের দেশেও এইরূপ হওয়া উচিত । অবশ্য দুই ব্যবসায়ী ভেজাল জানিয়া যদি পণ্য দ্রব্য বিক্রয় বলিয়া বিক্রয় করে, তাহা হইলে তাহাকে উক্ত দ্রব্য ধ্বংস করিবার খরচা দিতে বাধ্য করিলে কিছু মাত্র অগ্রাঘ হইবে না ।

ডাক্তার শশীভূষণ ঘোষ তাঁহার “Food Adulteration in Calcutta” নামক প্রবন্ধে খাদ্য ভেজাল নিবারণের জন্য বিলাতে প্রচলিত দুই একটা ব্যবস্থা বাহাতে এদেশে প্রচলিত হয়, তাহা বিবেচনা করিয়া মত প্রকাশ করিয়াছেন । স্বথের বিষয় এই যে বর্তমান সংশোধিত আইনে এ সম্বন্ধে কতক পরিমাণে সুব্যবস্থা করা হইয়াছে । এই সকল বিধির প্রচলনে যে শুভফল উৎপন্ন হইবে, সে বিষয়ে সন্দেহ নাই । যে সকল স্থানে

৪-সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেই সকল স্থান রেজেষ্টারি হওয়া একান্ত আবশ্যক। কারণ যে স্থানে খাত্ত-সামগ্রী প্রস্তুত হইয়া থাকে, সেই স্থানেই উহাতে ভেজাল দিবার বিপুল আয়োজনের বন্দোবস্ত থাকিতে দেখা যায়। এই সকল স্থান রেজেষ্টারি করা হইলে স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্মচারীগণ সর্বদা উহাদের পরিদর্শন করিতে এবং উৎপন্ন সামগ্রীর বিস্তৃততার উপর সবিশেষ লক্ষ্য রাখিতে পারেন। সে সকল স্থান হইতে দুধের আমদানি হয়, স্বাস্থ্য-বিভাগের কর্মচারীগণ সেই সকল স্থানে যাইয়া তথায় গরুগুলিকে কিরূপ অবস্থায় রাখা হইয়াছে, তাহাদিগের মধ্যে কোন সংক্রামক রোগ প্রবল আছে কি না, সেই পল্লীর মধ্যে কলেরা প্রভৃতি রোগ বিস্তৃত-মান আছে কি না, দুধ দোহন ও রক্ষা করিবার জন্ত পরিষ্কৃত পাত্র ব্যবহৃত হয় কি না, দুধ বিক্রয়ার্থ প্রেরণের পূর্বে তাহাতে অপরিষ্কৃত জল মিশ্রিত করা হয় কি না, যে দুধ বিক্রয়ার্থ প্রেরিত হইতেছে তাহা খাঁটা কি না, অথবা জল-মিশ্রিত হইলে কত পরিমাণ জল উহাতে মিশ্রিত আছে, তাহা পাত্রের উপর লেবেল দ্বারা যথারীতি নির্দেশ করা হইয়াছে কি না, ইত্যাদি কার্য প্রত্যহ পরিদর্শন করিলে দুধের বর্তমান হীনাবস্থা বিশেষ ভাবে উন্নত হইবার আশা করা যায়। এই একই কারণে যে সকল স্থানে দ্বিত প্রস্তুত করা হয়, সেই স্থান গুলির যথারীতি পরিদর্শন একান্ত আবশ্যক হইয়া উঠিয়াছে।

খাদ্য প্রস্তুত করিবার স্থান গুলি রেজিষ্টারি না হইলে তাহা দিগের প্রকৃত উদ্দেশ্য নিরূপণ ও যথারীতি পরিদর্শন এক প্রকার অসম্ভব ।

বিলাতে এসম্বন্ধে যে আইন প্রচলিত আছে, তাহা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

Section 9.—“Every manufactory of Margarine within the United Kingdom of Great Britain and Ireland shall be registered by the owner or occupier thereof with the local authority from time to time in such manner as the Local Government Boards of England and Ireland and the Secretary for Scotland respectively direct, and every such owner or occupier carrying on such manufacture in a manufactory not duly registered shall be guilty of an offence under the Act.

যেখানে খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়, তথায় বাহাতে ভেজাল দিবার দ্রব্য কেহ সঞ্চয় করিয়া রাখিতে না পারে, তাহা আইন দ্বারা নিষিদ্ধ হওয়া উচিত । এক্ষণে স্থানে ভেজাল দিবার দ্রব্য সঞ্চিত থাকিলেই বুঝিতে হইবে যে বিস্তৃত খাদ্যের সহিত মিশ্রিত করিবার জন্তই উহা রাখা হইয়াছে, সুতরাং আইনানুসারে তৎক্ষণাৎ উহার ধ্বংস সাধন এবং উক্ত ব্যবসায়ীর উপযুক্ত শাস্তির বিধান হওয়া উচিত । খাদ্য প্রস্তুত করিবার স্থানগুলির যথারীতি পরিদর্শন হইলে এ বিষয়ের সম্যক প্রতি-

বিধানের আশা করা যাইতে পারে। বর্তমান সংশোধিত আইনে ইহা নিবারণ করিবার ব্যবস্থা করা হইয়াছে।

কলিকাতা মিউনিসিপ্যাল আইনের কার্য যতই সুচারুরূপে সম্পন্ন হউক না কেন, কেবল ইহা দ্বারা ভেজাল খাত্তের বিক্রয় একেবারে রোধ হইবার সম্ভাবনা নাই। সহর ও মফঃস্বল, উভয় স্থানেই যদি আইনের কার্য সুদৃঢ় ভাবে চলে, তবেই শুভফল পাইবার আশা করা যাইতে পারে। একরূপ হইতে হইলে কলিকাতা ও মফঃস্বলে ভিন্ন আইন না থাকিয়া বিলাতের ত্রায় খাতিসম্বন্ধে দেশের সর্বত্র একটা মাত্র আইন প্রচলিত হওয়া উচিত। অনেক ভেজাল খাতি মফঃস্বল হইতে আমদানি হইয়া থাকে। মফঃস্বলে যে সকল স্থানে খাতি-সামগ্রী প্রস্তুত করা হয়, যাহাতে সহরের ত্রায় সেইস্থানগুলির যথোচিত পরিদর্শন হইতে পারে, তাহার সুব্যবস্থা করা বিশেষ আবশ্যিক। বর্তমান সংশোধিত বেঙ্গল মিউনিসিপ্যাল আইনে মফঃস্বলে খাতি-প্রস্তুতের স্থানসমূহের পরিদর্শনের সুব্যবস্থা করা হইয়াছে; ইহা দ্বারা ভবিষ্যতে মফঃস্বল হইতে কলিকাতায় ভেজাল খাত্তের আমদানি সর্বশেষ নিবারণিত হইবার আশা করা যায়। মফঃস্বলের প্রত্যেক মিউনিসিপ্যালিটি যদি এক এক জন হেল্‌থ অফিসার নিযুক্ত করেন, তাহা হইলে মফঃস্বলের স্বাস্থ্য সম্বন্ধেও যথেষ্ট উন্নতি হইবার সম্ভাবনা এবং খাতি-প্রস্তুত ও বিক্রয়ের স্থানগুলির যথারীতি পরিদর্শন হইয়া ভেজাল খাতি প্রস্তুত ও বিক্রয়ের

পথ বিশেষ ভাবে রোধ হইবার আশা করা যায়। এক্ষণে হইলে অধিক সংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্য মফঃস্বল হইতে কলিকাতায় প্রেরিত হইবে এবং তাহাদিগের যথারীতি পরীক্ষা হইয়া বহু সংখ্যক অপরাধী উপযুক্ত শাস্তি প্রাপ্ত হইবে। কলিকাতার ভেজাল দ্রব্য মিউনিসিপ্যাল ল্যাবরেটোরিতে পরীক্ষিত হইবার যথোচিত বন্দোবস্ত রহিয়াছে। আপাততঃ মফঃস্বল হইতে যে অল্পসংখ্যক ভেজাল খাদ্য পরীক্ষার জন্য কলিকাতায় প্রেরিত হয়, গভর্ণমেন্টের নিযুক্ত পরীক্ষক দ্বারা তাহা পরীক্ষিত হইয়া থাকে। অবশ্য অধিক সংখ্যক দ্রব্য পরীক্ষার জন্য প্রেরিত হইলে গভর্ণমেন্ট দুই চারিজন উপযুক্ত কর্মচারী এই কার্যের জন্য নিযুক্ত করিলে গভর্ণমেন্টের পরীক্ষাগারেই পরীক্ষা-কার্য সুচারুরূপে চলিতে পারিবে। মফঃস্বল মিউনিসিপ্যালিটি কর্তৃক হেল্থ অফিসার নিয়োগ বিশেষ ব্যয়সাধ্য নহে; আজকাল দেশে মেডিক্যাল কলেজ বা ক্যাশ্বেল স্কুল হইতে উত্তীর্ণ উপযুক্ত ডাক্তারের অভাব নাই। তাহাদিগকে যদি জন সাধারণের মধ্যে চিকিৎসা করিবার অনুমতি দেওয়া হয়, তাহা হইলে অল্প বেতনেই মিউনিসিপ্যালিটি সমূহ হেল্থ অফিসারের পদে উপযুক্ত লোক পাইতে পারিবে। যাহারা এই কার্য গ্রহণ করিবেন, তাহাদের স্বাস্থ্য-বিজ্ঞান-বিষয়ক একটা পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হওয়া আবশ্যক। যে সকল ডাক্তার এই পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হইবেন, কেবল তাহাদিগকেই হেল্থ অফিসারের পদে নিযুক্ত করা উচিত।

কলিকাতায় একটি খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতি সংস্থাপিত হইয়া কোন্ খাদ্য-সামগ্রী কিরূপ হইলে উহাকে বিস্কদ্ধ বলিয়া গণ্য করা যাইতে পারে, তাহার নির্ধারণ হওয়া উচিত। আমরা অনেক সময়ে দেখিতে পাই যে কোন গরুর দুধ ঘন এবং স্নাত্ত গরুর দুধ স্বভাবতঃই কিঞ্চিৎ পাতলা হইয়া থাকে। পরীক্ষা করিলে ইহাদিগের পরীক্ষার ফল ভিন্ন হইবে অথচ এই দুইটি দুধই যে খাঁটি, সে বিষয়ে অণুমাত্র সন্দেহ নাই। সেইরূপ সকল খাঁটি দ্রুত পরীক্ষায় সমান ফল প্রদান করে না; ইহাদিগের মধ্যে কিঞ্চিৎ প্রভেদ অনেক সময়ে লক্ষিত হয়। এই সকল বিষয় লক্ষ্য করিয়া প্রত্যেক খাদ্য-সামগ্রী কিরূপ গুণসম্পন্ন হইলে তাহাকে বিস্কদ্ধ বলা যাইতে পারে, তাহার নির্ধারণ হওয়া বিশেষ প্রয়োজন। রসায়ণ-শাস্ত্রে বিশেষজ্ঞ ব্যক্তিগণ লইয়া উপরোক্ত খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতি গঠিত হওয়া উচিত এবং যথারীতি পরীক্ষার পর এই সমিতি বিভিন্ন খাদ্যসামগ্রীর বিস্কদ্ধতা সম্বন্ধে যে নিম্ন-সীমা নির্দেশ করিয়া দিবেন, তাহাই আদালতে গ্রাহ্য হইয়া অপরাধীর শাস্তির বিধান হইলে কাহারও এবিষয়ে অমুযোগ করিবার পথ থাকিবে না। আমাদের দেশের খাদ্য-সামগ্রী অনেক সময়ে বিলাতের খাদ্য-পরীক্ষক-সমিতির মতানুসারে বিস্কদ্ধ বা অবিস্কদ্ধ বলিয়া নিরূপিত হইয়া থাকে। নানা কারণে সকল সময়ে বিলাতের মত এদেশের পক্ষে উপযোগী বলিয়া মনে হয় না। বিলাতে

মহিসের হৃৎক এবং “ভয়সা” মাখন ও স্বতের প্রচলন নাই । গো-হৃৎক ও মহিষ-হৃৎক এবং গব্য ও “ভয়সা” মাখনের মধ্যে উপাদানের পরিমাণ সম্বন্ধে যথেষ্ট প্রভেদ লক্ষিত হইয়া থাকে, স্ততরাং বিলাতের নির্দিষ্ট এই দুইটী পদার্থের বিশুদ্ধতার নিম্ন-সীমা এদেশে সকল স্থলে প্রযোজ্য হইতে পারে না । আমাদের দেশের খাত্ত-সামগ্রীর বথারীতি পরীক্ষা হইয়া উহাদিগের বিশুদ্ধতার নিম্ন-সীমা নির্দ্ধারিত হওয়া উচিত ; নতুবা প্রত্যেক পরীক্ষক খাত্ত-সামগ্রীর বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে তাঁহার নিজের মত পরিচালনা করিলে অনেক স্থলে স্রবিচার হইবার সম্ভাবনা নাই । বর্তমান সংশোধিত আইনে এ সম্বন্ধে স্রব্যবস্থা করা হইয়াছে ।

পরিশেষে বক্তব্য এই যে সাধুব্যবসায়ীদিগের একটা সমিতি স্থাপিত হইয়া বাহাতে তাহাদের মধ্যে কেহ ভেজাল খাত্ত-সামগ্রী আমদানি বা বিক্রয় করিতে না পারে, তদ্বিসয়ে সমিতির সকল সভ্যের ধর্ম্মসাক্ষী করিয়া প্রতিজ্ঞাবদ্ধ হওয়া উচিত । যদি কেহ প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করিয়া গোপনে ভেজাল দ্রব্য আমদানি বা বিক্রয় করে, তাহা হইলে তৎক্ষণাৎ তাহাকে সমিতি হইতে বহিস্কৃত করিয়া দিয়া কর্তৃপক্ষদিগের নিকট অপরাধীর নাম ও ধাম প্রেরণ করা উচিত । এরূপ হইলে সমিতির কোন সভ্যই ব্যবসায়ে প্রতারণা করিতে সাহসী হইবে না এবং কর্তৃপক্ষগণও অসাধু ব্যবসায়ীগণের উপর দৃষ্টি রাখিয়া জনসাধারণকে প্রতারণার হস্ত হইতে অনেকাংশে রক্ষা করিতে সমর্থ হইবেন ।

(১৭)

কতিপয় সাধারণ রোগে পথ্যের ব্যবস্থা ।

অজীর্ণরোগ (Indigestion) ।

এই রোগের নিদান, প্রকৃতি ও লক্ষণ একরূপ নহে, সুতরাং ইহার উপশমের জন্ত কোনও এক প্রকারের বিধি বা পথ্য-প্রকরণ নির্দেশ করিলে সকল সময়ে শুভফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না ।

যকৃত, আমাশয়, প্যানক্রিয়াস, অল্প প্রভৃতি যে কোন পরিপাক-যন্ত্রের রোগ বিশেষ অথবা কোন কারণে উহাদিগের স্বাভাবিক ক্রিয়ার বৈষম্য ঘটিলে অজীর্ণ রোগের লক্ষণসমূহ প্রকাশ পায় । এতদ্ব্যতীত যক্ষ্মা প্রভৃতি কতিপয় হৃদ্যকিংশ রোগের অজীর্ণতা একটা প্রধান লক্ষণ ।

অধিকাংশ স্থলেই খাদ্য পরিপাক না হইয়া এই রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে । গুরুভোজন অজীর্ণ রোগের একটা প্রধান কারণ । হৃদ্যচ্য খাদ্য-সামগ্রী ভোজন করিলে অনেক স্থলে এই রোগ কলেরার জ্বর প্রবলভাবে প্রকাশিত হইয়া সাংঘাতিক হইয়া থাকে । ভেজাল খাদ্য ভক্ষণ করিয়া অনেকে এই রোগগ্রস্ত হইয়া থাকেন । পুনশ্চ কোনও রোগী কোন এক প্রকার খাদ্য সহজে পরিপাক করিতে পারে কিন্তু অল্প প্রকার খাদ্য সামান্য পরিমাণে

গ্রহণ করিলেও উহা তাহার পক্ষে বিষবৎ কার্য্য করিয়া থাকে । অজীর্ণ হইতে বাত, বহুমূত্র প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট রোগের সূত্রপাত হইয়া থাকে ।

ব্যক্তিভেদে ও নিদানভেদে এই রোগের লক্ষণের প্রভেদ হইয়া থাকে । কাহারও খাইবার পর বুকজালা, অল্লোক্কার, পেটফোলা প্রভৃতি লক্ষণ উপস্থিত হয় । কেহ বা আহারের অল্লক্ষণ পরেই পেটের মধ্যে অসহ্য যন্ত্রণা (শূল বেদনা) বোধ করে । কাহারও বা বমনেচ্ছা, বমন, পাতলা দান্ত ইত্যাদি উপসর্গ উপস্থিত হয় । কোন রোগী যৎসামান্য কিছু খাইলে সমস্ত দিন তাহার পেট ফুলিতে থাকে, দান্ত হয় না, ক্ষুধা মোটেই থাকে না । শরীর অবসন্ন হয়, কোন কার্য্যে প্রবৃত্তি হয় না এবং অনেক সময়ে শিরঃপীড়ার কাতর হইয়া থাকে । সুতরাং প্রত্যেক ব্যক্তির অবস্থার উপযোগী পথ্যের ব্যবস্থার প্রয়োজন ।

সাধারণতঃ যে সকল নিয়ম পালন করিলে এই রোগের প্রতীকার হইবার সম্ভাবনা, তাহাই সংক্ষেপে নিম্নে বর্ণিত হইল ।

সাধারণ বিধি—১। কোন সময়েই পেট ভরিয়া খাইবে না ; ক্ষুধা থাকিতে আহার বন্ধ করিবে । বেশী বারে অল্প পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করিলে অনেক স্থলেই এই রোগে শুভফল দৃষ্ট হইয়া থাকে, কিন্তু অল্প মাত্রায় আহার গ্রহণ করিলেও ২।৩ ঘণ্টার মধ্যে আর কিছু খাওয়া উচিত নহে ।

২। প্রত্যাহ নির্দিষ্ট সময়ে ভোজন করা অবশ্য কর্তব্য। ভোজনের অব্যবহিত পূর্বে ও পরে ক্রিয়াক্ষণ বিশ্রাম করিবে। কোন কারণেই তাড়াতাড়ি খাইবে না ; কোন কঠিন খাদ্য সুচারুরূপে চর্ষণ না করিয়া গলাধঃকরণ করিবে না। তাড়াতাড়ি আহাৰ করা অঙ্গীর্ণ রোগের একটা মূল কারণ। যাহাদের নিত্যন্ত তাড়াতাড়ি খাওয়া অভ্যাস, তাঁহারা ভোজনের সময়ে চিন্তা ও উদ্বেগ ত্যাগ করিয়া পাঁচজনের সহিত আমোদজনক গল্প করিলে ভোজনে অধিক সময় লাগিবে। দন্তগুলি যাহাতে তাহাদের কর্তব্যকর্ম সম্পাদন করে, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখিবে। দাঁত পড়িয়া গেলে কৃত্রিম দন্তদ্বারাও খাদ্য-চর্ষণের অনেক সুবিধা হইয়া থাকে।

৩। ভোজনের সময় অধিক পরিমাণে জলপান করিবে না ; কিন্তু খাদ্য যদি শুষ্ক ও কঠিন হয়, তাহা হইলে ভোজনের সময় অল্প পরিমাণ জলপান করা কর্তব্য, তাহা না হইলে অনেক সময়ে হিকা উপস্থিত হয়। ভোজনের আধ ঘণ্টা পূর্বে একপোয়া অত্যুষ্ণ জল অল্পে অল্পে পান করিয়া অনেকের অঙ্গীর্ণ রোগ একেবারে সারিয়া গিয়াছে। ভোজনের প্রায় ২ ঘণ্টা পরে জলপান করিলে কোন ক্ষতি হয় না।

৪। বেশী মশলা, তৈল ও ঘৃত মিশ্রিত ব্যঞ্জনাদি অঙ্গীর্ণ রোগের পক্ষে বিশেষ অনিষ্টকর। কিন্তু সামান্য পরিমাণ মশলা দ্বারা ব্যঞ্জনাদি সুগন্ধযুক্ত ও মুখরোচক হওয়া বিশেষ আবশ্যক,

কারণ একরূপ ব্যঞ্জন দ্বারা ক্ষুধার উদ্রেক হয় এবং পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ।

৫। চা, কফি, কোকো প্রভৃতি পানীয় দ্রব্য অজীর্ণ রোগে অপকারী । নিতান্ত প্রয়োজন হইলে অতি পাতলা চা বা কফি অল্প পরিমাণে রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে । অধিক ধূমপান এই রোগের পক্ষে অনিষ্টকর ।

৬। প্রত্যহ স্নান ও স্নানের পর গাত্রচর্শ্ব শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা ঘর্ষণ করিলে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

৭। প্রত্যহ সহজ পরিশ্রমসাধ্য কোনরূপ ব্যায়াম করা বিশেষ আবশ্যিক । প্রাতে ও সন্ধ্যার সময় উপযুক্ত বস্তাদি দ্বারা দেহ আবৃত করিয়া মুক্ত স্থানে ভ্রমণ করিলে ক্ষুধা ও পরিপাক-শক্তি বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় । মধ্যে মধ্যে চিত্তবিনোদক স্থানে অবস্থিত কোন স্বাস্থ্যাবাসে গমন করিলে বিশেষ উপকার দর্শে । অনেক রোগী সমুদ্র-যাত্রায় বিশেষ উপকার লাভ করিয়া থাকেন ।

পথ্য-প্রকরণ—আহারের পর যাহাদের বুকজ্বালা করে, পেটে হাওয়া হয়, তাহাদের পক্ষে খেত-সারঘটিত খাদ্য (যেমন ক্রটি, ভাত, আলু প্রভৃতি) অল্প পরিমাণে গ্রহণ করা বিধেয় অথবা কিছুদিনের জন্য একবারেই পরিত্যাগ করা উচিত । সকল প্রকার খেত-সার-ঘটিত খাদ্যের মধ্যে ভাত অতি সহজে পরিপাক হয়, এজন্য পুরাতন চাউলের ভাত অল্প পরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে । টাটকা পাউরুটি অপেক্ষা বাসি পাউরুটি এই রোগের পক্ষে হিতকর ।

অনেক স্থলে ভাত, কটীর পরিবর্তে মুড়ি ব্যবহার করিয়া যথেষ্ট উপকার প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে ।

আলুভাজা, বেগুনভাজা, পটোলভাজা, মাছভাজা প্রভৃতি “ভাজা” যে কোন দ্রব্য একবারে পরিত্যাজ্য ; ভাজা অপেক্ষা “পোড়া” বা সিদ্ধ দ্রব্য সহজে পরিপাক হয় । এই রোগে অধিক তরকারীর ব্যবহার একবারে নিষিদ্ধ । তিক্ত তরকারী এই রোগের পক্ষে হিতকর ।

মুগ, মসুর বা কলাইয়ের দাল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে ; অল্প কোন দাল ব্যবহার না করাই ভাল । লঙ্কার কাল বা অধিক অল্প দ্রব্য ভক্ষণ নিষিদ্ধ । পিষ্টক ও পায়সান্ন এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে । “বাজ্যবের খাবার” এই রোগে নিতান্ত অহিতকর । মিষ্টানের মধ্যে রোগীর অবস্থা বুঝিয়া রসগোল্লা ও ভাল সন্দেশ ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

অনেক সময়ে ভাত, কটী ও দাল প্রভৃতির পরিবর্তে ছোট মাছ বা ছোট জন্তুর মাংসের ব্যবহারে বিশেষ উপকার লাভ করা যায় । অনেকে মনে করেন অজীর্ণ রোগে মাছ বা মাংস সুপথ্য নহে, কিন্তু এই ধারণা ভ্রমশূন্য নহে । যে সকল রোগীর ভোজনের পর বৃক্ক জ্বালা করে, অল্পরস-যুক্ত জল পাকাশয় হইতে মুখের মধ্যে উঠিয়া আসে, পেট ফাঁপিয়া উঠে, তাহাদিগকে ভাত, কটী বা দালের পরিবর্তে কচি মাছ বা মাংস খাইতে দিলে বিশেষ উপকার দর্শে । পুরাতন চাউল, ছোট মুরগীর মাংস ও কাঁচা পেঁপে, অল্প পরিমাণ

মাখন, লবণ ও মসলার সহিত ভাপ্রায় বা কাঠের জালে বহুক্ষণ ধরিয়া সিদ্ধ করিলে অজীর্ণ রোগের উৎকৃষ্ট অন্নপথ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইংরাজীতে ইহাকে গিস্প্যাস্ কহে । বহুদিনের অজীর্ণ রোগ এই প্রকার আহারের ব্যবস্থায় সারিয়া গিয়াছে ।

অর্দ্ধ সিদ্ধ বা কাঁচা ডিম অনেক রোগী সহজে পরিপাক করিতে পারে ।

পাকা বা তৈলাক্ত মাছ, বড় জন্তুর বা চর্বিযুক্ত মাংস, চিংড়ি, কঁাকড়া প্রভৃতি পদার্থ এই রোগে সর্ব্বথা পরিত্যাজ্য । অধিক মিষ্টান্ন এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে । চিনি অপেক্ষা মিছরি এই রোগে উপকারী । ব্যঞ্জন বা অন্ন কোন খাণ্ডে অধিক তৈল, ঘৃত বা মাখন থাকিলে বিশেষ অনিষ্ট হয় । অতি সামান্য পরিমাণে তাল ঘৃত বা মাখন ব্যবহার করিলে কোন দোষ হয় না ।

টাটকা পাকা ফল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে ; কলা, বেল প্রভৃতি ফল গুরুপাক বলিয়া এই রোগের পক্ষে হিতকর নহে । আপেল, ত্রাসপাতি প্রভৃতি ফল সিদ্ধ করিয়া খাইলে উপকার দর্শে । আনারস, ডাবের জল, নারিকেলের নেয়াপাতি নরম শাঁস প্রভৃতি এই রোগের পক্ষে হিতকারী ।

এই রোগে রন্ধন প্রণালীর প্রতি দৃষ্টি রাখা বিশেষ আবশ্যক । শুষ্ক জালে অল্পে অল্পে সিদ্ধ অন্নব্যঞ্জনাদি রোগী সহজে পরিপাক করিতে সক্ষম হয় । আমাদের দেশে ঘুঁটের জালে প্রস্তুত “পোরের ভাত” ব্যবহার করিয়া অধিকাংশ স্থলেই বিশেষ উপকার প্রাপ্ত

হওয়া যায়। এই জন্ত কাঠের জাল বা ঘুঁটের জালের ব্যবহার পাতুরে কয়লার জাল অপেক্ষা এই রোগের পক্ষে উপযোগী। অনেক সময়ে ফুটন্ত জলের “ভাপ্রা” দ্বারা প্রস্তুত খাদ্যাদি ব্যবহার করিয়া বিশেষ সফলপ্রাপ্ত হওয়া যায়। অনব্যঞ্জনাদি “ভাপরা” দ্বারা প্রস্তুত করা বিশেষ বায়ুসাধ্য বা কষ্টসাধ্য নহে। একটা বড় ডেক্‌চির মধ্যে জল রাখিয়া উহা পাতুরে কয়লার উনানের উপর চড়াইয়া ফুটাইতে হইবে। উহার মুখের উপর মুখ-ঢাকা আর একটা হাঁড়ি রাখিয়া তন্মধ্যে ভাত, তরকারি, দাল প্রভৃতি “ভাপরার” উত্তাপে সহজে সুসিদ্ধ করিয়া লওয়া যাইতে পারে। অথবা “জগ্‌ সুপ্‌ (Jug soup)” বেরূপ পাত্রে প্রস্তুত করা হয়, কড়িকোটার সেইরূপ পাত্র সংগ্রহ করিয়া তন্মধ্যে তরকারি, মাছ, মাংস প্রভৃতি যে কোন খাদ্য অল্প মসলা, লবণ ও কিঞ্চিৎ জলের সহিত মিশ্রিত করিয়া রাখিতে হইবে। পরে পাত্রের মুখ উত্তমরূপে বদ্ধ করিয়া উহাকে ডেক্‌চির অভ্যন্তরে ফুটন্ত জলের মধ্যে ৩৪ ঘণ্টা বুলাইয়া রাখিতে হইবে। এইরূপে খাদ্য জলের “ভাপ্রায়” অল্পে অল্পে সুসিদ্ধ হইয়া রোগীর আহারের উপযোগী হইবে। ডাক্তার শ্রীযুক্ত ইন্দ্ৰ মাধব মল্লিক যে রন্ধন-পাত্র (Icmic Cooker) প্রস্তুত করিয়াছেন, তাহা দ্বারা এই কার্য সহজে সম্পন্ন হয়।

বেশী সোডা ওয়াটার পান করা একবারে নিষিদ্ধ। বরফ যত অল্প ব্যবহার করা যায়, ততই ভাল। বরফজল বা বরফের মালাই (Ice-cream) এই রোগের পক্ষে অনিষ্টকর।

অত্যাশ্র খাওয়া না খাইয়া শুদ্ধ দুগ্ধের উপর নির্ভর করিলে অনেক স্থলে বিশেষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায় । কিন্তু অনেক দিন ধরিয়া কেবল দুগ্ধ খাইলে অনেকের আহারে বিতৃষ্ণা ঘটয়া থাকে, এজন্য কতক দুগ্ধের পরিবর্তে দধি বা ঘোল সচ্ছন্দে ব্যবহার করা যাইতে পারে । অল্প পরিমাণ পুরাতন চাউলের ভাত, অথবা চিঁড়া গরম জলে ভিজাইয়া, দধি বা ঘোলের সহিত খাইতে দিলে উহা অনেক রোগীর পক্ষে তৃপ্তিজনক ও হিতকর হইয়া থাকে । প্রয়োজন হইলে দুগ্ধের সহিত সোডা, সাইট্রেট অব সোডা, চুণের জল বা পেটোনাইজিং পাউডার মিশ্রিত করিয়া দিলে দুগ্ধ সহজে পরিপাক হয় । অনেক রোগী দুধ ও খই সহজে পরিপাক করিতে পারে । দধি ও ঘোল, উভয়ই অজীর্ণ রোগে বিশেষ উপকারী পথ্য ।

গুরু ভোজনের পর পেটে বেদনা, বমন বা পাতলা দান্ত হইলে ২১২ দিন কোন খাওয়া গ্রহণ করা উচিত নহে । অবশ্য একরূপ স্থলে চিকিৎসকের মতানুসারে কার্য্য করাই উচিত ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি সকল রোগীর পক্ষে একরূপ পথ্য নির্দেশ করিলে শুভ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না । রোগীর অবস্থা, অভ্যাস ও রুচির উপর লক্ষ্য রাখিয়া প্রত্যেকের জন্য স্বতন্ত্র পথ্যের ব্যবস্থা করাই সম্ভব ।

পেপসিন্ (Pepsin), হাইড্রোক্লোরিক্ এসিড্ (Hydrochloric Acid), প্যানক্রিয়াটিন্ (Pancreatin), প্যাপেন্

(Papain), মল্ট্ এক্সট্রাক্ট্ (Malt extract), ডায়াস্টেজ্ (Diastase) প্রভৃতি যে সকল ঔষধ খাত্ত-পরিপাকের সহায়তা করে, তাহাদিগের ব্যবহারে অনেক স্থলে বিশেষ উপকার দেখিতে পাওয়া যায় । এই সকল ঔষধের গুণ সমান নহে । ইহাদের প্রত্যেকটি কোন একটি বিশেষ খাত্ত পরিপাকের সহায়তা করে । পেপসিন বা প্যাপেন্ মাছ মাংস পরিপাকের সহায়তা করে, প্যান-ক্রিয়াটিন্ মাখনজাতীয় খাত্ত, এবং মল্ট্ এক্সট্রাক্ট্ ও ডায়াস্টেজ্ আন্, ভাত, রুটী প্রভৃতি খেতসারঘটিত খাত্তের পরিপাক সাধন করে । কোন্ ঔষধটি কোন্ রোগীর পক্ষে প্রযোজ্য, তাহা চিকিৎসকের মত লইয়া ব্যবহার করা কর্তব্য ।

কোষ্ঠ-বদ্ধতা (Constipation) ।

• সাধারণ বিধি—১ । অনেক স্থলে উৎকৃষ্ট পরিমাণ জল বা অল্প তরল পদার্থ পান না করাই কোষ্ঠবদ্ধ হওয়ার একটি প্রধান কারণ । রোগী দিবসে যাহাতে অন্ততঃ দেড় সের আন্দাজ জল যে কোনও আকারে পান করে, তাহার ব্যবস্থা করিবে । প্রত্যুষে শয্যা ত্যাগ করিয়াই আন্দাজ দেড় পোয়া অত্যুষ্ণ জল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করিবে এবং রাত্রে শয়নের পূর্বে ঠিক ঐ পরিমাণ অত্যুষ্ণ জল পান করিয়া শয়ন করিলে সুনিদ্রাও হইবে এবং প্রাতে দান্ত পরিকার হইবার সম্ভাবনা । যাহারা অত্যুষ্ণ জল পান করিতে না পারেন, তাহাদের শীতল জল পান করিলেও

চলিবে । ঝাঁহাদের চা পান করা অভ্যাস, তাঁহারা অতি পাতলা চা পান করিতে পারেন । তবে রাত্রে চা পান করিলে নিদ্রার ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা । ফুটন্ত জল নামাইয়া উহাতে সামান্য পরিমাণ চা দিয়া দুই তিন মিনিটের মধ্যেই উহাকে ছাঁকিয়া পান করিবে ।

২ । শীতল বা ঈষদ্রুষ্ণ জলে স্নান করিবে এবং স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র ধারী সমস্ত অঙ্গ ঘর্ষণ করিবে । স্নানের পর পাতলা গরম কাপড় গায়ে ঢাকা দিয়া রাখিবে ।

৩ । প্রত্যবে শয্যা ত্যাগ করিবার পূর্বে নিজে নিজে ১০।১৫ মিনিট কাল হাত দিয়া ডানদিকের পেটের নিম্ন ভাগ হইতে টিপিতে আরম্ভ করিয়া ক্রমে ক্রমে উপর-পেট দিয়া বামদিকের পেটের নিম্নাংশ পর্য্যন্ত নামিয়া আসিবে; এইরূপে কয়েকবার টিপিলে দান্তের পক্ষে সুবিধা হইবে । ইহার পরে পূর্ব ব্যবস্থা অনুসারে অত্যুষ্ণ বা শীতল জল অল্পে অল্পে পান করিবে ।

৪ । প্রত্যহ প্রাতে মলত্যাগ করিবার চেষ্টা করিবে । দান্ত হউক বা না হউক, প্রত্যহ প্রাতে পাইখানায় যাইবার অভ্যাস কখনও পরিত্যাগ করিবে না ।

৫ । প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে যে কোনরূপ অঙ্গচালনা করিবে । যে খেলায় একটু দোড়িতে হয় তাহাতে যোগ দিবে, তাহা হইলে সমস্ত পেট “নাড়া চাড়া” পাইয়া দান্তের পক্ষে সুবিধা হইবে । দুই হাতে একটা দড়ি ধরিয়া ডিক্কাইয়া বাওয়া (Skipping) এই

রোগের পক্ষে একটি সুন্দর ব্যায়াম ।

পথ্য প্রকরণ।—মাছ, বাসি পাউরুটী, হাতে গড়া আটার রুটী (যাঁতা ভাঙ্গা আটা হইলে ভাল হয়), পাউরুটীর শক্ত ছাল এবং যথেষ্ট পরিমাণ মাখন ব্যবহার করিবে। ভাত কম করিয়া খাইবে।

ওটমিল্‌ ছুগ্গের সহিত মিশ্রিত করিয়া প্রত্যহ নিয়মিত রূপে আহাৰ করিলে এই রোগের উপশম হয়। খই ও চুধ এই রোগের উত্তম পথ্য। সকল প্রকার শাকসবজী ও তরকারি যথেষ্ট পরিমাণে ব্যবহার করিবে। নূতন আলু, মানকচু ও কাঁচাকলা কম করিয়া খাইবে। পাকা পেঁপে, আঙ্গুর, কমলা লেবু, কিশমিশ, মনাকী, পাকা বেল, খেজুর, পাকা কলা প্রভৃতি ফল এই রোগের পক্ষে হিতকর। আপেল সিদ্ধ করিয়া খাইলেও উপকার হয়। বাদাম ও আখরোট্‌ তত সুবিধা জনক নহে। টাটকা ফল না পাইলে ফলের মোরব্বা ব্যবহার করিতে পারা যায়।

উষ্ণ তৃষ্ণ মেলিস্‌ ফুডের সহিত খাইলে অনেক সময়ে মল-ক্ৰচ্ছতার উপশম হয়। গুড় ও মধু খাওয়ার সহিত উপযুক্ত পরিমাণে ব্যবহার করিলে উপকার দর্শে।

অর্দ্ধ সিদ্ধ ডিম অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে, কিন্তু মলক্ৰচ্ছতার পক্ষে ডিম্ব বা মাংস সুপথ্য নহে। যাহারা মাংস না খাইয়া থাকিতে পারেন না, তাঁহারা অল্প পরিমাণে মাংস অধিক

তরকারীর সহিত ভক্ষণ করিতে পারেন ; ইহাতে বিশেষ অনুবিধা হইবার সম্ভাবনা নাই ।

বাত (Gout) ।

সাধারণ বিধি।—১। ৪০ বৎসর বয়সের পর সকলেরই পাণ্ডুর পরিমাণ কমাইয়া দেওয়া উচিত, কিন্তু অনেকেই তাহা করেন না বলিয়া এই রোগে কষ্ট পাইয়া থাকেন । গুরু ভোজন এই রোগে বিশেষভাবে নিষিদ্ধ । এই রোগে যথেষ্ট পরিমাণ তরল খাদ্য গ্রহণ ও জল পান করিবার প্রয়োজন হয় । দুই বেলা অত্যধিক জল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করা প্রশস্ত ।

২। যে কোনরূপ ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য । যাহারা অল্প কোনও রূপ ব্যায়াম করিতে অনিচ্ছুক, তাহাদের প্রত্যহ পদব্রজে ২।১ ক্রোশ ভ্রমণ করিতে অভ্যাস করিলে এই রোগ প্রবলভাবে ও ঘন ঘন আক্রমণ করিতে পারে না ।

৩। যাহাদের শীতল জল সহ্য হয় না, তাহারা প্রত্যহ ঈষৎ জলে স্নান করিয়া গুরু বস্ত্র দ্বারা উত্তমরূপে গাত্র মার্জন করিবেন । যাহাতে ঘাম হয়, যাহাতে যথোচিত পরিমাণ মূত্র নিঃসারিত হয় এবং দাস্ত পরিষ্কার হয়, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা অবশ্য কর্তব্য । এই উদ্দেশ্যে অধিক পরিমাণ জল বা অল্প তরল খাদ্য উষ্ণাবস্থায় গ্রহণ করিলে বিশেষ উপকার হইবার সম্ভাবনা ।

৪। বাহাতে ঠাণ্ডা (Chill) না লাগে, তজ্জন্ত সর্বদা সাবধান থাকিবে। গরম কাপড় ব্যবহার করিবে এবং কোনও কার্যে ক্লান্তি অনুভব করিলেই উহা হইতে বিরত হইবে।

৫। অধিক রাত্রে শয়ন করিবে না ; ৬।৭ ঘণ্টা নিদ্রা যথেষ্ট। রাত্রে লঘু ভোজন প্রশস্ত। মানসিক উদ্বেগ সর্বদা পরিহার করিবার চেষ্টা করিবে।

পথ্য প্রকরণ।—এই রোগে কেহ কেহ আমিষ ভোজন একেবারেই নিষেধ করেন। যতদূর দেখা গিয়াছে, আমিষ বা নিরামিষ যে কোন পদার্থ প্রয়োজনাতিরিক্ত মাত্রায় গ্রহণ করিলেই বিশেষ অনিষ্টের কারণ হয়। নিরামিষ ভোজনে এই রোগ কতক পরিমাণে দমন থাকিলেও অল্প মাত্রায় মাংস প্রভৃতি আমিষ পদার্থ ভোজন করিলে বিশেষ অনিষ্ট ঘটতে দেখা যায় না। তবে যাহারা একবারেই কোনও পরিশ্রমের কার্য করেন না, তাঁহাদের পক্ষে মাংস ভোজন নিষিদ্ধ। যাহারা পরিশ্রম ও ব্যায়াম করেন, তাঁহা-দিগকে অল্প পরিমাণে মুরগী বা কোনও ছোট জন্তর মাংস এবং মাছ ও ডিম (অর্দ্ধ সিদ্ধ) দেওয়া যাইতে পারে। কই, কই, মাগুর, শিকী প্রভৃতি মৎস্য বাতপ্রশমক বলিয়া আয়ুর্বেদে উক্ত হইয়াছে।

ভাত, চিড়া, শাদা পাউরুটি (অল্প পরিমাণ), হাতে গড়া রুটী, টোষ্ট্ পাউরুটি, আলু, সকল প্রকার তরকারী ও সুপক ফল, তিল, ছন্ধ, লেবুর রস, নিতান্ত আবশ্যক হইলে পাতলা চা বা কফি (অল্প পরিমাণ) ব্যবহার করা যাইতে পারে। দাল, মাখন, দ্বত, পণির,

লবণ এবং মিষ্টান্ন দ্রব্য সামান্য পরিমাণে ব্যবহার করিবে । কেহ কেহ বলেন এই রোগে অধিক মাখন বা ঘৃত খাইলেও দোষ হয় না । কুমড়া, চিচিঙ্গা, শিম, বেগুন, আম, নারিকেল, খেজুর, কচি বেল, তরমুজ, আঙ্গুর, লেবু, তেঁতুল আয়ুর্ষেদে বাতনাশক, এবং কাঁচা আম, ইচড়, ঝিঙ্গা, করলা, চোঁড়স, পানিফল প্রভৃতি বাতকর বলিয়া উক্ত হইয়াছে ।

আমাদিগের অনেকানেক খাওয়ার মধ্যে পিউরিন্ (Purin bodies) নামক একজাতীয় দূষিত দ্রব্য অল্পাধিক পরিমাণে অবস্থিত করে । ইহারা খাওয়ার সহিত দেহের মধ্যে প্রবিষ্ট হইলে ইউরিক এসিডে (Uric acid) পরিবর্তিত হইয়া বাতরোগ উৎপাদন করে । কোন্ কোন্ খাওঁ এই সকল পদার্থ থাকে এবং কোন্ খাওঁের মধ্যে থাকে না, তাহা নিম্নে বর্ণিত হইল :—

১। সকল প্রকার মাংস, “মেটে”, এবং কোন কোন মাছে ইহাদিগের পরিমাণ অধিক থাকে ।

২। আলু, পিঁয়াজ, ওটমিল, দাল, মুলা, শাক এবং কোন কোন মৎস্তের মধ্যে ইহারা অল্প পরিমাণে থাকে । মসুর দালে অল্প দাল অপেক্ষা ইহাদিগের পরিমাণ কম ।

৩। ছধ, ডিম, গণিষ, মাখন, ঘৃত, ভাল ময়দা, চিনি, চাল, বাঁধাকপি, ফুলকপি ইত্যাদি পদার্থের মধ্যে পিউরিন্ পদার্থ মোটেই থাকে না । বাতরোগে এই সকল খাওঁের ব্যবহার

প্রশস্ত ।

বীয়ার, চা, কফি এবং ফোফো প্রভৃতি যে সকল পদার্থ পানীয়রূপে ব্যবহার করা হয়, তাহাদিগের মধ্যে এই সকল পদার্থ যথেষ্ট পরিমাণে বিদ্যমান আছে । বাতরোগে ইহাদিগের ব্যবহার পরিত্যাজ্য অথবা অত্যন্ত সামান্য পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত ।

গুরুপাক দ্রব্য একেবারে নিষিদ্ধ । বড় জন্তুর মাংস এবং মাংসের কাথ (Extracts or Essences), কাকড়া, চিংড়ি, পাকা গাছ, হংস প্রভৃতি পক্ষীর মাংস একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে অধিক মিষ্টান্নভোজন অনিষ্টমূলক, এজ্ঞা ফলের মোরক্ষার ব্যবস্থা প্রশস্ত নহে ।

দালের মধ্যে অরহর ও ছোলা পরিত্যাজ্য । মুগ, মসুর ও নাসকুলায়ের দাল অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে । আয়ুর্বেদে গোধূম বাতনাশক এবং যব বাতজনক বলিয়া বর্ণিত হইয়াছে ।

সকল প্রকার মত্ত একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে এবং অগ্ন প্রকার বাত রোগে (Rheumatism), বাহা সহজে পরিপাক হয়, তাহাই রোগীর পক্ষে প্রশস্ত ।

অগ্ন প্রকার বাত (Rheumatism) ।

সাধারণ বিধি ।—১। কোনও মতে ঠাণ্ডা লাগাইবে না

অর্ধ গৃহে বাস বা ভিজা কাপড়ে থাকা একেবারে নিষিদ্ধ । সর্বদা ফ্রানেল বা অল্প গরম কাপড় ব্যবহার করিবে ।

২ । গুরুপাক দ্রব্য ভোজন বা গুরু ভোজন সর্বতোভাবে পরিত্যাগ্য ।

৩ । যে সকল উপায়ে দাস্ত পরিষ্কার হয়, তাহা অবলম্বন করিবে ।

৪ । শ্রমসাধ্য ব্যায়াম বা অধিক পরিশ্রমের কার্য্য করিবে না ।

পথ্য প্রকরণ ।—অর ও গ্রন্থি সমূহের প্রদাহাবস্থায় কেবল তরল খাদ্যই—দুগ্ধ (সোডা ওয়াটার বা চুণের জলের সহিত)—ব্যবহার্য্য । দুগ্ধ যদি পরিপাক না হয়, তাহা হইলে বেঞ্জার্স ফুড্ (Benger's Food) বা পেপ্টোনাইজিং পাউডারের (Peptonising Powder) সাহায্যে উহাকে সুপাচ্য করিয়া দিবে । প্লাস্মন্ (Plasmon), সোমাটোজ্ (Somatose), সানাটোজেন্ (Sanatogen) প্রভৃতি দুগ্ধ হইতে প্রস্তুত সারবান খাদ্য দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে ; কয়েক ফোঁটা ভ্যানিলা বা লেবুর আরক (Essence of vanilla or lemon) উহার সহিত যোগ করিয়া দিলে খাইতে বিয় হইবে না । ওটমিল্ বা বার্লি সিদ্ধ করিয়া দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া দিতে পারা যায় । অতিশয় পাতলা চা ব্যবহার করা যাইতে পারে । বেশী পরিমাণ জল খাইতে দিবে । আধসের দুধ আধসের গরম জলের সহিত মিশাইয়া উহার সহিত ৩০ গ্রেণ বাইকার্বনেট অব সোডা (Bicar-

bonate of soda) ও ১০ গ্রেণ লবণ মিশাইয়া বরফ দ্বারা শীতল করিয়া রোগীকে সর্বদা পান করিতে দিবে । আয়ুর্বেদ মতে ছন্ধের সহিত লবণের মিশ্রণ নিষিদ্ধ । অনেক সময়ে জলমিশ্রিত ছন্ধের পরিবর্তে ঘোল দেওয়া যাইতে পারে ; উহা মুখরোচক ও উপকারী ।

জর ত্যাগ হইলে স্ক্রুয়া, ছোট মাছের ঝোল, টাটকা শাক-সবজী ও তরকারী, ছোট মুরগীর মাংস, দুধ ও পাঁউরুটি দেওয়া যাইতে পারে । জর ত্যাগের এক পক্ষ পরে মাখন, অল্প পরিমাণ ডিম, মাছ, মুরগী বা অল্প ছোট জন্তুর মাংস, পুরাতন চাউলের ভাত, আনু, শাকসবজী ও অল্প তরকারী, টাটকা ফল প্রভৃতি সুপথ্য । পুরাতন বাত রোগেও এইরূপ পথ্যই প্রশস্ত ।

সকল অবস্থাতেই মাংসের কাথ (Meat extracts), কোনও রূপ পিষ্টক, অধিক পরিমাণ চিনি বা চিনিঘটিত খাদ্য এবং গুড় একেবারেই বর্জনীয় ।

বহুমূত্র (Diabetes) ।

সাধারণ বিধি ।—১ । যে পরিবারে পুরুষানুক্রমে এই রোগ দেখা গিয়াছে, সেই পরিবারের মধ্যে কাহারো অধিক পরিমাণ খেত-সার বা শর্করা-জাতীয় খাদ্য (Carbohydrates) ভক্ষণ করা উচিত নহে ।

২। দেহ সর্বদা পরিষ্কার রাখা কর্তব্য, কারণ এই রোগে সাংঘাতিক বিস্ফোটক (Carbuncle) জন্মে । চর্ম অপরিষ্কৃত থাকিলে সহজেই বিস্ফোটক জন্মিবার সম্ভাবনা ।

৩। যে কার্যে শারীরিক বা মানসিক উত্তেজনা বা অবসাদ হয়, তাহা একেবারেই বর্জনীয় । অসংযত স্ত্রীসহবাস এই রোগের একটা প্রধান কারণ, সুতরাং উহা সর্বতোভাবে পরিত্যাজ্য ।

৪। এই রোগে যত ঘর্ম নিঃসরণ হয় ততই ভাল, কিন্তু ঘাম হইবার সময় যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, তদ্বিষয়ে সাবধান হওয়া উচিত । এজ্ঞাত ফ্রানেল প্রভৃতি গরম কাপড় ব্যবহার করা কর্তব্য ।

৫। সবল রোগীর পক্ষে শীতল জলে স্নান বিধেয়, কিন্তু রোগী দুর্বল হইলে স্নানের জন্য ঈষদুষ্ণ জল ব্যবহার করা কর্তব্য । ~~স্নানের~~ পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সাবধানে (যাহাতে গায়ের চামড়ায় কোনরূপ আঘাত না লাগে) গাত্র ঘর্ষণ করিবে ।

৬। প্রত্যহ যথাশক্তি ব্যায়াম করা অবশ্য কর্তব্য । পদব্রজে দুই তিন ক্রোশ ভ্রমণ প্রশস্ত । যদি ইহা সম্ভব না হয়, তাহা হইলে দক্ষ ব্যক্তি দ্বারা সর্বাঙ্গ টেপাইলে (Massage) ভাল হয় ।

৭। শীতকালেও ঘর সম্পূর্ণরূপে রুদ্ধ করিয়া শয়ন করিবে না । যতদূর সম্ভব, মুক্ত বায়ুমধ্যে বাস করিবে ।

৮। রোগ বৃদ্ধি হইয়া শরীর ক্ষয় হইতেছে কি না জানিবার

জন্ম মধ্যে মধ্যে দেহের ওজন লইবে । যদি শ্বেত সার বা শর্করা-ঘটিত খাদ্য সামান্য পরিমাণে গ্রহণ করিয়াও মূত্রে অধিক চিনি নির্গত হয় এবং সঙ্গে সঙ্গে দেহের ভায় কমিতে থাকে, তাহা হইলে রোগ প্রবল হইতেছে বুঝিতে হইবে ।

৯। নাপিতের কাছে সাবধানে নখ কাটিবে, কোনরূপে “বাধিয়া” না যায় । যে জুতা পরিলে পায়ে লাগে বা যে জুতার কাঁটা উঠিয়াছে, তাহা কখনই ব্যবহার করিবে না । গরম মোজা পরিয়া জুতা ব্যবহার করিবে । যাহাতে শরীরে কোনরূপ আঘাত না লাগে, তদ্বিষয়ে সাবধান হইবে । খালি পায়ে কখন চলিবে না ।

পথ্য চিকিৎসা—এ সম্বন্ধে চিকিৎসকদিগের মধ্যে গুরুতর মতভেদ দৃষ্ট হয় । কেহ শ্বেত-সার বা চিনিঘটিত পদার্থ (Carbohydrates) একেবারেই নিষেধ করেন, অপরে শ্বেত-সারঘটিত কোন কোন পদার্থ (যেমন ওটমিল, আলু ইত্যাদি) অধিক পরিমাণে দিতেও আপত্তি করেন না । কেহ বা শুদ্ধ মাটাতোলা ছুণ্ডের উপর নির্ভর করিতে বলেন । শ্বেত-সার ও শর্করা-জাতীয় খাদ্য একেবারে নিষেধ করিয়া অনেক স্থলে অসন্তোষকর ফল ঘটিতে দেখা যায়, এই জন্ম অনেক চিকিৎসকই এই জাতীয় খাদ্যের ব্যবহার একেবারে রহিত করিতে উপদেশ দেন না । এইরূপ ব্যবস্থাই যুক্তিসঙ্গত বলিয়া মনে হয় । অবশ্য রোগের প্রবল অবস্থায় (বিশেষতঃ অল্প বয়স্ক রোগীর পক্ষে) অল্প কালের

জন্ম খেত-সার ও চিনিমিশ্রিত খাদ্য একেবারে নিষেধ করিবার আবশ্যক হয় । কিছুদিন শর্করাজাতীয় খাদ্যগ্রহণ স্থগিত রাখিলে, রোগীর উক্ত জাতীয় খাদ্য পরিপাক করিবার শক্তি পুনরুদ্ধীপিত হয় ; তখন এই প্রকার খাদ্য নিয়মিত পরিমাণে গ্রহণ করিলে মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হয় না ।

এই রোগে সাধারণতঃ খেতসার ও শর্করাজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ অর্ধেকেরও অধিক কমানিয়া দিয়া উহার পরিবর্তে মাছ, মাংস, ডিম, ছানা প্রভৃতি ছানাজাতীয় খাদ্য অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিবার আবশ্যক হয় । অনেক সময়ে খাদ্যের এইরূপ পরিবর্তনে আশু উপকার হইতে দেখা যায়, কোনরূপ ঔষধ সেবন করিবার আবশ্যক হয় না ।

ইউরোপের বিখ্যাত চিকিৎসক ফন্ হুর্ডেন্ এই রোগের পথ্য-সম্বন্ধীয় চিকিৎসা বিষয়ে সমধিক অভিজ্ঞতা লাভ করিয়াছেন এবং তাঁহার মত অনেক স্থলেই গৃহীত হইয়া থাকে । তিনি এই রোগে যেক্রপ পথ্যের ব্যবস্থা করেন, পাঠকবর্গের অবগতির জন্ম নিম্নে তাহা বর্ণিত হইল ।—

(১) রোগী যে খাদ্যে অভ্যস্ত, ২।৪ দিবস তাহাই খাইতে দিবে এবং প্রত্যহ মূত্রের সহিত কত পরিমাণ চিনি নির্গত হইতেছে, তাহা পরীক্ষার দ্বারা নির্দ্ধারণ করিবে ।

(২) অতঃপর দুই দিন খেত-সার ও চিনি-ব্যটিত

খাদ্যের পরিমাণ ক্রমশঃ কমাইয়া দিবে এবং মূত্রে চিনির পরিমাণ কিরূপ হয়, তাহা স্থির করিবে ।

- (৩) ইহার পর একেবারে শ্বেত-সার ও চিনি-ঘটিত খাদ্য বন্ধ করিয়া পশ্চাৎর্ণিত আহারের ব্যবস্থা করিবে :—

প্রাতে ৭½ টার সময়—৩ ছটাক চা বা কফি (দুধ ও চিনি ব্যতীত) ; ২ ছটাক মাংসের কাবাব ; ১ খানি বা ২ খানি মাংসের চপ অথবা ২½ টী ডিম ।

মধ্যাহ্ন ১২½ টার সময়—৩ ছটাক রোট্ মাংস ; ২ ছটাক টাটকা তরকারী—সিঁকি, তৈল, মরিচ ও লবণের সহিত ।

১ ছটাক কফি (দুধ ও চিনি ব্যতীত) ; ঐহাদের মত্তপান করা অভ্যাস, তাঁহারা অল্প মাত্রায় হইন্ডি পান করিতে পারেন ।

সন্ধ্যা ৬ টার সময়—৩ ছটাক মাংসের সুরুয়া (Broth) ; ১ ছটাক টাটকা তরকারী—সিঁকি, লবণ ও তৈলের সহিত ; ৩টা সার্ডিন্ মাছ ; প্রয়োজন হইলে অল্প পরিমাণ মত্ত ।

রাত্রি ২ টার সময়—২টী ডিম্ব (সিদ্ধ বা অসিদ্ধ অবস্থায়) ।

ফন্‌ নুর্ডেনের পূর্ব-নির্দিষ্ট খাওয়ার মধ্যে তিন ছটাক ছানাজাতীয় (Proteids) এবং দুই ছটাক মাখনজাতীয় (Fats) উপাদান থাকে । এইরূপ খাওয়ার ব্যবস্থা করিয়া তিনি সাতিশয় সন্তোষজনক ফল লাভ করিয়াছেন । অনেক স্থলেই ৩।৪ দিবসের মধ্যে রোগীর মূত্র হইতে চিনি এককালে অদৃশ্য হইতে দেখা গিয়াছে । এইরূপ ব্যবস্থায় থাকিয়া যখন মূত্রের সহিত চিনি আর মোটেই নির্গত হইতে দেখা যায় না, তখন ক্রমশঃ শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্য প্রত্যহ অল্প পরিমাণে খাওয়ার সহিত যোগ করিয়া দেওয়া হয় । ফন্‌ নুর্ডেন বলেন যে পূর্বোক্ত ব্যবস্থা অবলম্বন করিলে রোগীর শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা ক্রমশঃ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় ; তখন শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য গ্রহণ করিলেও (অবশ্য অধিক পরিমাণে নহে) মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হয় না । নানিন্‌ (Naunyn) নামক আর একজন সুদক্ষ চিকিৎসক এই ব্যবস্থার সহিত মধ্যে মধ্যে ২৪ ঘণ্টা উপবাসের পরামর্শ দেন । তিনি বলেন যে এইরূপ করিলে মূত্র হইতে চিনি একেবারে অদৃশ্য হয় এবং রোগী ক্রমশঃ অধিক পরিমাণ শ্বেত-সার-ঘটিত খাদ্য পরিপাক করিতে সমর্থ হয় । মধ্যে মধ্যে দুই তিন দিন একটানা উপবাস করিয়া অনেকের রোগ একেবারে সারিয়া গিয়াছে, ইহা পূর্বে উক্ত হইয়াছে ।

ওটমিলের মধ্যে যথেষ্ট শ্বেত-সার থাকিলেও ফন্‌ নুর্ডেন এই

রোগে ওটমিলের ব্যবস্থার বিশেষ পক্ষপাতী । তিনি রোগের কঠিন অবস্থায় ৪½ ছটাক ওটমিল, ৪½ ছটাক মাখন, এবং ৭৮টী ডিমের স্বেতাংশ (White of egg) সমস্ত দিনে ৪ বারে খাইবার ব্যবস্থা করিয়াছেন । ওটমিল জলের সহিত উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া উহার সহিত মাখন ও ডিম্ব মিশ্রিত করিতে হইবে । যদি কেহ কফি, চা বা মত্তপান করেন, তবে অল্প মাত্রায় তিনি এই সকল পানীয় ব্যবহার করিতে পারেন । ফন্ হুর্ডেন্ ওটমিল ব্যবস্থা করিয়া এই রোগে অতি সন্তোষজনক ফললাভ করিয়াছেন ।

নানা কারণে ফন্ হুর্ডেনের প্রবর্তিত ব্যবস্থা আমাদের এ দেশের লোকের পক্ষে সর্বথা সুবিধাজনক নহে । আমাদের দেশের অধিকাংশ লোকেই অধিক পরিমাণ আমিষাহারে অভ্যস্ত নহেন এবং অনেকেই একেবারে নিরামিষাণী, সুতরাং অকস্মাৎ পথ্যের এইরূপ আমূল পরিবর্তনে আহারে বিতৃষ্ণা ও অহ প্রকার অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা । বিশেষতঃ এ দেশের লোক ইউরোপীয়দিগের ত্রায় শ্রমসাধ্য কার্য বা ব্যায়ামে সর্বদা নিযুক্ত থাকেন না, এবং আমাদের দেশ ইউরোপের ত্রায় শীত-প্রধান নহে, সুতরাং আমাদের পক্ষে এইরূপ পথ্যের ব্যবস্থা সকল স্থলে উপযোগী হয় না । অবশ্য স্থলবিশেষে এইরূপ ব্যবস্থা করিবার প্রয়োজন হইতে পারে এবং সাধারণতঃ এদেশের লোকের পক্ষে পূর্বোক্ত তালিকাভুক্ত খাদ্য-সামগ্রীর পরিমাণ দুই ভাগ কমাইয়া দিলে উপকার প্রাপ্তির আশা করা যায় । আমরা অনেক

সময়ে দেখিতে পাই যে, শ্বেত-সার-বাটিত খাদ্য গ্রহণ করিলেই যে রোগের বৃদ্ধি হয়, তাহা নহে, অথবা ঐ জাতীয় খাদ্য রচিত করিয়া মাছ, মাংস খাইতে দিলেই যে রোগের উপশম হয়, তাহাও নহে। যে কোন প্রকার খাদ্য রোগীকে দেওয়া হউক না কেন, উহার পরিমাণ বিশেষভাবে কমানিয়া দিতে হইবে। এইরূপ ব্যবস্থা করিলেই মূত্রে চিনির ভাগ কমিয়া যায়, পিপাসা প্রভৃতি কষ্টপ্রদ লক্ষণ সমূহের উপশম হয় এবং রোগীর দেহভার কমিয়া গেলেও তাহার কার্য্য করিবার শক্তি ও মানসিক তেজ পুনরুদ্দীপিত হয়। অবশ্য এই রোগে সকল সময়েই চিনি ও শ্বেত-সার-বাটিত খাদ্য বাহ্যতে অধিক পরিমাণে গৃহীত না হয়, তদ্বিষয়ে লক্ষ্য রাখা উচিত। কিন্তু ঐ জাতীয় খাদ্য সকল সময়ে একেবারে বর্জ্য করিবার প্রয়োজন হয় না। যাহারা নিরামিষাশী, তাহারা মাছ মাংসের পরিবর্তে দুগ্ধ (অল্প পরিমাণ) এবং দধি, ঘোল ও ছানা ব্যবহার করিতে পারেন।

বর্তমান সময়ে আমেরিকার বিখ্যাত ডাক্তার এলেন (Allen) কেবল মাত্র পথ্যের ব্যবস্থার দ্বারা বহুমূত্র রোগে সর্বিশেষ সফল লাভ করিয়াছেন।

এলেনের মতে চিকিৎসা আরম্ভ করিয়া প্রথমতঃ দুই দিন রোগী প্রতিদিন যে পরিমাণে যে খাদ্য গ্রহণ করিতে অভ্যস্ত, তাহারই ব্যবস্থা করা হইয়া থাকে, এবং ঐ পরিমাণ খাদ্যের মধ্যে শর্করা-জাতীয় উপাদান (Carbohydrates) কি পরিমাণে বিদ্যমান আছে,

তাহা গণনা দ্বারা নির্ণয় করা হয় । সঙ্গে সঙ্গে ঐ দুই দিবসে কত পরিমাণ চিনি তাহার প্রস্রাবের সহিত নির্গত হইয়া যাইতেছে, তাহাও পরীক্ষা দ্বারা স্থির করা হয় । রোগীর খাওয়ার মধ্যে যে পরিমাণ শর্করা-জাতীয় উপাদান থাকে, যদি তদপেক্ষা অধিক পরিমাণ চিনি তাহার মূত্রের সহিত নির্গত হইয়া যায়, তাহা হইলে বুঝিতে হইবে যে রোগীর শর্করা পরিপাক করিবার ক্ষমতা একেবারে নষ্ট হইয়াছে এবং তাহার শারীরিক উপাদানবিশেষ শর্করায় পরিণত হইয়া মূত্রের সহিত দেহ হইতে বহির্গত হইয়া যাইতেছে । এই পরীক্ষা দ্বারা রোগের গুরুত্ব জানিতে পারা যায় ।

অতঃপর রোগীর এক প্রকার উপবাসের ব্যবস্থা করা হয় । কেবল তাহার ইচ্ছানুসারে মাংসের স্ফুরণ, চিনি ও দ্রব ব্যতীত কফি এবং জল তাহাকে সেবন করিতে দেওয়া যাইতে পারে । এই সময়ে প্রত্যেক রোগীর প্রস্রাব পরীক্ষা করা হইয়া থাকে । প্রস্রাবে যত দিন চিনি থাকিবে ততদিন পর্য্যন্ত এইরূপ ব্যবস্থা চলিবে । সাধারণতঃ এইরূপ ব্যবস্থায় ৪ দিনের মধ্যেই পরীক্ষা দ্বারা মূত্রে চিনি আর পাওয়া যায় না । এই কয়দিনের উপবাসে রোগী ওজনে কিছু কমিয়া যায় এবং প্রথম প্রথম সামান্য দুর্বলতা অনুভব করে কিন্তু ইহাতে তাহার শারীরিক কোন ক্ষতি হয় না । অপরন্তু রোগ সম্বন্ধে উপকারই সাধিত হইতে দেখা যায় ।

যখন মূত্রে আর চিনি পাওয়া যায় না, তখন রোগীর জন্ত

শাকসবজী (Green Vegetables) পথ্যরূপে ব্যবস্থা করা হয় । প্রথমতঃ যে সকল শাকসবজী ও তরকারীর মধ্যে শতকরা ৫ ভাগ মাত্র শর্করা-জাতীয় উপাদান আছে (যেমন পালংশাক, বিলাতী বেগুন, বেগুন, ফুলকপি, বাঁধাকপি, মূলা, সীলারি, লেটুস্, এম্পারেগাস্, শশা, রুবাব্, ব্রকলি, লীক্, ওয়াটার্ ক্রেস্, ম্যারো, সরেল্ ইত্যাদি), তাহাই তিনবার সিদ্ধ করিয়া (Thrice boiled) তাহাকে খাইতে দেওয়া হয় ।

ক্রমশঃ যে সকল তরকারীর মধ্যে শতকরা ১০ ভাগ শর্করা-জাতীয় উপাদান আছে (যেমন বিলাতী কুমড়া, শালগম, বীটপালং, গাজর, পিঁয়াজ, স্কোয়াশ্, “ছাতা” ইত্যাদি), তাহার ব্যবস্থা করা হয় । সচরাচর ৪ দিন রোগীকে এইরূপ পথ্যের ব্যবস্থায় রাখিয়া দেওয়া হয় । অতঃপর তাহার পথ্যে শর্করাজাতীয় ও ছানাজাতীয় খাদ্য একরূপ ভাবে ক্রমশঃ যোগ করা হয়, যাহাতে রোগী ৫ গ্র্যাম্ (১ আউন্স = ৩০ গ্র্যাম্) শর্করাজাতীয় উপাদান এবং ১০ গ্র্যাম্ ছানাজাতীয় উপাদান প্রতিদিন উত্তরোত্তর অধিক প্রাপ্ত হইতে থাকে । এই সময়ে রোগীর পক্ষে মাখন-জাতীয় যে কোন খাদ্য একেবারে নিষিদ্ধ । এইরূপে যখন রোগী তাহার দেহের প্রতি সেরের অল্পপাতে ১ গ্র্যাম্ করিয়া ছানাজাতীয় উপাদান প্রাপ্ত হয়, তখন তাহাকে অল্প পরিমাণ মাখন-জাতীয় খাদ্য দেওয়া হয় । এইরূপ ব্যবস্থায় রোগীর শর্করা-জাতীয় খাদ্য পরিপাক করিবার

ক্রমতা ক্রমশঃ ফিরিয়া আইসে এবং এই ব্যবস্থামত কিছু দিন চলিলে শর্করা-জাতীয় খাওয়া গ্রহণ করা সত্ত্বেও তাহার মূত্রে চিনির অস্তিত্ব পরীক্ষার দ্বারা নিরূপণ করা যায় না । এই ভাবে চিকিৎসা হইবার কালে যদি মূত্রে চিনি পুনরায় দেখা যায়, তাহা হইলে যে প্রকার ও যে পরিমাণ খাওয়া গ্রহণ করিয়া রোগীর মূত্রে চিনি একেবারে অদৃশ্য হইয়াছিল, পুনরায় তাহারই ব্যবস্থা করিতে হইবে । রোগ গুরুতর হইলে অনেক সময় একরূপ ব্যবস্থা সত্ত্বেও সময়ে সময়ে মূত্রের সহিত চিনি নির্গত হইয়া থাকে । 'একরূপ স্থলে পুনরায় পূর্বনির্দিষ্ট উপবাসের ব্যবস্থা করিয়া ক্রমশঃ পথ্য বাড়াইয়া দিতে হইবে ।

এলেনের ব্যবস্থা মত চলিয়া অনেক লোকের হৃদাধা বহুমূত্র-রোগ সারিয়া বাইতে দেখা গিয়াছে, কিন্তু ব্যবস্থার নিয়ম কিছু কঠিন বলিয়া আমাদের দেশের অনেক লোকে ইহা পালন করিতে স্বীকৃত হয় না ।

গ্রেহাম্ নামক একজন ইংরাজ ডাক্তারের চিকিৎসা-প্রণালীতে কোন কোন বিষয়ে সামান্য পার্থক্য থাকিলেও, উহা মোটের উপর এলেনের পথ্য-চিকিৎসার অনুরূপ । ইহাতে উপবাসের কিছু কম ব্যবস্থা আছে বলিয়া ইংলণ্ডের অনেক লোকে গ্রেহামের চিকিৎসার পক্ষপাতী ।

পথ্য প্রকরণ ।—গ্রহণীয় খাওয়া —সকল প্রকার সুরম্বা (Soup) ; চিনি ব্যতীত লেমনেড্, কফি, চা বা কোকো [মিষ্টান্ন

অল্প সাক্সিন্ (Saxin) বা সাকারিন্ (Saccharin) ব্যবহার করা যাইতে পারে] ; হৃৎ (অল্প পরিমাণ) ; সকল প্রকার (বিশেষতঃ তৈলাক্ত) মাছ এবং চর্কিযুক্ত মাংস (“মেটে” বাদ) ; চিংড়ি ; কঁকড়া ; ডিম ; মাখন ; ঘৃত ; দধি ; ঘোল ; ছানা ; গ্লুটেনের রুটী (Gluten bread) ; ভূসীর রুটী (Brown bread) ; বাতা ভাজা আটার রুটী বা পাঁউরুটী (অল্প পরিমাণ) : এলুরোণাট্ (Aluronat) ও রোবোরাট্ (Roborat) নামক পদার্থের রুটী (এই দুই পদার্থ ময়দা হইতে প্রস্তুত হয় কিন্তু ইহাদের মধ্যে খেতসারের ভাগ অত্যন্ত কম থাকে) ; দাল (অল্প পরিমাণ) ; সকল প্রকার শাকসবজী—বেগুন, পটোল, ছাঁচি কুমড়া, লাউ, মূলা, ঝিঙ্গে, উচ্ছে, করোলা, মোচা, টোমাটো, পিঁয়াজ, ফুলকপি, বাঁধাকপি, ওলকপি ইত্যাদি । ফলের মধ্যে ডালিম, পেস্তা, বাদাম, আখরোট, কালজাম, কুল, দেশী আনারস, খোলো আঙ্গুর, সিলেটের কমলা লেবু, বাতাবী লেবু প্রভৃতি যে সকল ফলে অম্লরস অধিক ও চিনির ভাগ কম, তাহা ব্যবহার করা যাইতে পারে । আম্র, কলা, কাঁঠাল, আতা, খেজুর, কিসমিস্, বাক্সের আঙ্গুর প্রভৃতি যে সকল ফলে চিনির ভাগ অধিক, রোগের প্রবল অবস্থায় তাহাদিগের ব্যবহার নিষিদ্ধ । চীনার বাদামে ছানা-জাতীয় ও মাখনজাতীয় উপাদান অধিক এবং শর্করাজাতীয় উপাদান কম থাকে ; সুতরাং এই রোগে ইহার ব্যবহার

প্রশস্ত ।

রোগের উপশম হইলে আত্ম প্রভূতি ফল অল্প মাত্রায় ব্যবহার করা যাইতে পারে। কোন কোন বিজ্ঞ চিকিৎসক বলেন যে পেঁপে, আম, আঙ্গুর, কমলা লেবু প্রভৃতি পাকা মিষ্ট ফল অধিক পরিমাণে রোগীকে খাইতে দিয়া বিশেষ উপকার দৃষ্ট হইয়াছে। ফলের মধ্যে ফল-শর্করা (Fruit-sugar or Levulose) নামক এক প্রকার চিনি যথেষ্ট পরিমাণে থাকে। বহুমূত্র-রোগী ইক্ষু-শর্করা (Cane sugar) এবং দ্রাক্ষা শর্করা (Grape sugar) অপেক্ষা ফল-শর্করা সহজে পরিপাক করিতে পারে। এজন্য চিকিৎসকগণ বহুমূত্র-রোগীকে অধিক পরিমাণ ফল খাইতে নিষেধ করেন না। অবশ্য সকল স্থলেই মূত্র-পরীক্ষা দ্বারা পথ্যের ফলাফল নির্ধারণ করিতে হইবে।

বর্জনীয় খাদ্য :—কলের ময়দার রুটী বা পাউরুটী, ভাত, এরারুট, সাগু, বালি, টেপিওকা, ভার্মিসিলি, আলু,* বীটপালং, বিলাতী কুমড়া, মানকচু, কাঁচাকলা, রান্ধাআলু, ওল, কলা, আম, কাঁঠাল, বেল, আতা, পেয়ারা, আক, পাণি-

* এ সম্বন্ধে মতভেদ আছে। মসি বলেন যে এ রোগে ময়দা অপেক্ষা অন্তপ্রকার খেতসার-বাটিত খাদ্য সহজে পরিপাক হয় এবং তিনি তাঁহার রোগীগণকে দিবসে একসের পর্য্যন্ত আলু খাইতে দিয়া থাকেন। বিখ্যাত ডাক্তার অস্কার এই মতের পক্ষপাতী।

ফল, কেশর, আঙ্গুর, জোনা, কিশ্বিশ, খেজুর, আপেল, মিষ্টকুল, তাল ইত্যাদি। এস্থলে বক্তব্য এই যে রোগের প্রবল অবস্থায় উপরোক্ত খাদ্য-সামগ্রী-গ্রহণ নিষিদ্ধ হইলেও পুরাতন অবস্থায় উহাদিগের প্রত্যেকটাই অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে।

আন্ত্রিক জ্বর (Enteric or Typhoid fever) ।

এই জ্বরে সচরাচর পেটের দোষ জন্মিয়া থাকে। পেট ফাঁপে, অনেক বার পাতলা দান্ত হয় এবং অনেক সময়ে রক্তদান্ত হইয়া থাকে। সুতরাং এই রোগে কোনরূপ কঠিন খাদ্যের (Solid food) ব্যবহার অনেকেরই মতবিরুদ্ধ।

ঔষধ ও উপযুক্ত পথ্য প্রয়োগ দ্বারা এই রোগের বিশেষ উপকার হয়। ঔষধ সেবনে অনেক স্থলেই বিশেষ উপকার দৃষ্ট হয় না।

পথ্য প্রকরণ।—দুধই এই রোগের প্রশস্ত পথ্য। পূর্ণ-বয়স্ক রোগীকে আধপোয়া দুধ এক ছটাক চুণের জল বা সোডা-ওয়াটারের সহিত মিশ্রিত করিয়া ৪ ঘণ্টা অন্তর খাইতে দিবে। সঙ্গে সঙ্গে একটা ডিমের খেতাংশ আধপোয়া শীতল জলের

সহিত মিশ্রিত করিয়া ৪ ঘণ্টা অন্তর দেওয়া যাইতে পারে ; ইহার সহিত লেবুর রস ও চিনি কিম্বা কমলা লেবুর রস মিশাইলে খাইতে সুস্বাদু হয় । অধিকাংশ রোগীর পক্ষে উপরোক্ত ব্যবস্থাই প্রশস্ত । যদি দুগ্ধ পরিপাক না হয় অর্থাৎ মলের সহিত জমাট দুগ্ধ নির্গত হয় অথবা পেটের ফাঁপ থাকে, তাহা হইলে দুগ্ধের সহিত বেঞ্জার্স ফুড্ (Benger's Food) অথবা ফেয়ার-চাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার (Fairchild's peptonising powder) মিশ্রিত করিয়া (পরিশিষ্ট দেখ) উহাকে সুপরিপাচ্য করিয়া দিবে, অথবা দুগ্ধের পরিবর্তে ছানার জল অথবা পাতলা ঘোল করিয়া উহা হইতে মাখন উঠাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে । আবশ্যক হইলে দুগ্ধ একেবারে বন্ধ করিয়া শুদ্ধ ডিমের স্বেতাংশ শীতল জুলের সহিত মিশ্রিত করিয়া (Albumin water) খাইতে দিবে । আঙ্গুর, কমলা লেবু, বেদানা প্রভৃতি ফলের রস ও ডাবের জল রোগীকে যথেষ্ট পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে । পার্ল্ বার্লি সিদ্ধ করিয়া সেই জল শীতল করিয়া পান করিতে দিলে ঔষধ ও পথ্যের কার্য্য হয় । কোন ফল চিবাইয়া খাইতে দিবে না, কারণ ফলের বীজ বা আঁশ পেটের ভিতর যাইলে অনিষ্টের সম্ভাবনা । সকল সময়ে মাংসের সূক্ষ্ম বা কোনরূপ কৃত্রিম খাদ্যের আবশ্যকতা হয় না । রোগীকে কোনমতে এককালে অধিক পরিমাণ খাদ্য দিবে না । খাদ্যের পরিমাণ কম হইলে তত অনিষ্ট হয় না, বেশী হইলে প্রভূত অনিষ্ট ঘটবার সম্ভাবনা ।

রোগী যখনই জল চাহিবে, ফুটান শীতল জল পান করিতে দিবে । রোগীর যদি কফি বা চা পান করা অভ্যাস থাকে, তাহা হইলে অল্প মাত্রায় উহা দিতে পারা যায় ।

অনেক স্থলেই মস্তের প্রয়োজন হয় না । তবে রোগীর অবস্থার উপর লক্ষ্য করিয়া স্থল বিশেষে অল্প পরিমাণে ত্রাণ্ডি বা অন্ত্র মদ দেওয়া যাইতে পারে ।

আমি পূর্বেই বলিয়াছি যে এ রোগে পেটের দোষ হয়, অনেক সময় রক্তদাস্ত হইয়া থাকে এবং পেটের মধ্যে ঘা হইয়া নাড়ী ছিন্ন হইয়া মৃত্যু সংঘটিত হয় । পেটের অসুখ থাকিলে কোনরূপ কঠিন পদার্থ কোন মতে খাইতে দেওয়া উচিত নহে । সাধারণতঃ তরল খাদ্যই এই রোগে প্রশস্ত, তবে একরূপ অবস্থায় দুগ্ধের ব্যবহারও নিষিদ্ধ ।

মুরগীর স্করুয়া, কাঁচা মাংসের কাথ্ (Raw meat-juice), জগ্‌স্‌প্ প্রভৃতি খাদ্য রোগী দুর্বল হইলে দেওয়া যাইতে পারে ।

অধুনা অনেক চিকিৎসক দুগ্ধ প্রভৃতি তরল খাদ্যের উপর কেবল নির্ভর করা আবশ্যক মনে করেন না । তাঁহারা অন্ধ সিদ্ধ ডিম্ব, নরম সিদ্ধ মাংস, সুসিদ্ধ অন্ন, পাউরুটি প্রভৃতি খাদ্য অল্প পরিমাণে রোগীকে খাইতে দিতে আপত্তি করেন না । এসম্বন্ধে বক্তব্য এই যে রোগের তরুণ অবস্থায় কোনরূপ কঠিন খাদ্যের ব্যবস্থা না করাই যুক্তিসিদ্ধ । তবে অর কমিয়া আসিলে,

পেটের অবস্থা বুঝিয়া, অল্প পরিমাণ কঠিন খাদ্য ব্যবহার করিলে অনিষ্ট ঘটিতে দেখা যায় না ।

জ্বর ত্যাগ হইলে :—জ্বর-ত্যাগের পর ১০।১২ দিন পর্য্যন্ত পূর্বোক্ত ব্যবস্থানুরূপ পথা চলিবে । ক্রমে পাঁউরুটি ও দুধ, দালের ঘূষ, ছোট মাছের কোল, মাখন, বিস্কুট ইত্যাদি অল্প পরিমাণে দিতে পারা যায় । পরে হাতে গড়া রুটী, পুরাতন চাউলের ভাত, মাছ ও ছোট মুরগীর মাংস (Boiled or roast chicken) প্রভৃতি খাদ্যের ব্যবস্থা করিলে রোগী শীঘ্র সবল হইয়া উঠে ।

মূত্রগণ্ড প্রদাহ ।

(Acute and Chronic Bright's Disease)

এই রোগের প্রথম অবস্থায় চোখ মুখ কুলিয়া উঠে, প্রস্রাবের পরিমাণ নিতান্ত অল্প ও উহার বর্ণ গাঢ় হয় এবং ক্রমে সমস্ত শরীর কুলিয়া উঠে ।

সাধারণ বিধি ।—১ । অনেক স্থলেই হঠাৎ ঠাণ্ডা লাগিয়া এই রোগের সূত্রপাত হয়, সুতরাং শীতল বাতাস যাহাতে গায়ে না লাগে, তাহার ব্যবস্থা করিবে । সর্বদা ক্লানেল বা অল্প গরম

কাপড় গায়ে রাখিবে । ক্লানেলের ড্রয়ারের (Drawer) উপর ধুতি পরিবে অথবা ক্লানেলের পায়জামা ও কোট ব্যবহার করিবে । জ্বীলোকদিগের ক্লানেলের সেমিজ্ সর্বদা পরিয়া থাকা উচিত । পায়ে গরম মোজা রাখিবে ।

২ । স্নানের জন্য শীতল বা অত্যুষ্ণ জল ব্যবহার করিবে না । ঘরের ভিতর ঈষৎ জলে স্নান করা কর্তব্য এবং স্নানের পর তোয়ালে বা শুষ্ক কাপড় দিয়া সমস্ত অঙ্গ রীতিমত ঘর্ষণ করিবে ।

৩ । প্রত্যহ কোনরূপ স্বল্পপরিশ্রম-সাপেক্ষ ব্যায়াম করিবে । গরম কাপড় পরিয়া মুক্ত স্থানে পদব্রজে ভ্রমণ প্রশস্ত । যাহাতে অল্প অল্প ঘাম হয়, তাহার চেষ্টা করিবে ।

৪ । যাহাতে দাস্ত পরিষ্কার হয়, তদ্বিষয়ে সর্বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে ।

৫ । ভিজা কাপড়ে এক মুহূর্তও থাকিবে না । মেজের উপর শয়ন না করিয়া খাট, তক্তপোষ বা খাটিয়া ব্যবহার করিবে । স্যাংসেঁতে ঘরে বাস এই রোগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর ।

পথ্য-প্রকল্পণ।—এই রোগে হৃৎ অতি প্রশস্ত ও সর্ববান্ধী-সম্মত পথ্য । রোগের তরুণ অবস্থায় (Acute stage) হৃৎ ভিন্ন অন্য কোনও খাদ্য ব্যবহার করা উচিত নহে । হৃৎের সহিত সাগু, বালি, ভাত, চিঁড়া বা মানের মণ্ড, মেলিন্-ফুড্, টেপিওকা, ভার্মিসিলি, ওটমিল, এরাকট প্রভৃতি খেত-সার-প্রধান

খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে । চিনি বা চিনি-ঘটিত পদার্থ সামান্য মাত্রায় ব্যবহার করিবে । যাহারা অধিক দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদিগকে সময়ে সময়ে দুগ্ধের পরিবর্তে দধি এবং ঘোল দেওয়া যাইতে পারে । চা, কফি, সোডা-ওয়াটার্ প্রভৃতি প্রয়োজন হইলে অল্প মাত্রায় ব্যবহার করিতে পারা যায় । কমলা লেবু, আঙ্গুর ও অন্যান্য টাটকা ফল অল্প মাত্রায় রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে ।

রোগের উপশন হইলে অথবা রোগের পুরাতন অবস্থায় ভাত, বাসি পাউরুটী, ছোট তাজা মাছ, ছোট মুরগীর মাংস, দুই একটা অর্ধসিদ্ধ বা কাঁচা ডিম, মাখন, পটোল, কাঁচকলা, মানকচু প্রভৃতি তরকারী দুগ্ধ-পথ্যের (Milk-diet) সহিত রোগীর অবস্থানুসারে অল্পাধিক পরিমাণে দেওয়া যাইতে পারে ।

এই রোগে অধিক পরিমাণ চিনি বা মিষ্টান্ন দ্রব্য ভক্ষণ নিষিদ্ধ । বরফজল বা বরফের মালাই (Ice-cream) অথবা বরফের দ্বারা শীতলীকৃত কোন প্রকার পানীয় সর্বতোভাবে বর্জনীয় । ছোট মুরগী ব্যতীত অপর কোনও প্রকার মাংস বা তাহার কাথ্ (Soups, extracts or essences) ব্যবহার না করাই উচিত । তবে রোগীর অবস্থা ভাল হইলে সামান্য পরিমাণে অল্প ছোট জন্তুর মাংসের ব্যবস্থা করা যাইতে পারে । লঙ্কা বা গরম মসলা অথবা অধিক স্নাত বা তৈল-সংযুক্ত গুরুপাক খাদ্য একেবারে বর্জনীয় । এই রোগে দাল, আলু, কলাই-

সুঁটি, পনির (Cheese) ইত্যাদি সুপথ্য নহে, তবে রোগের পুরাতন অবস্থায় এই সকল দ্রব্য অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

রোগের তরুণ অবস্থায় লবণ একেবারেই পরিত্যাজ্য । রোগ পুরাতন হইলে ব্যঞ্জনাদি মুখরোচক করিবার জন্ত নংসামান্য লবণ মিশ্রিত করিয়া লইলে ক্ষতি হয় না, কিন্তু অধিক মাত্রায় লবণের ব্যবহার নিষিদ্ধ ।

রক্তহীনতা (Anæmia) ।

ম্যালেরিয়া ও অণুবিধ জ্বর, উদরাময় প্রভৃতি রোগ অধিক দিন স্থায়ী হইলে এই লক্ষণ প্রকাশ পায় এবং রোগের প্রকোপ কমিয়া গেলেও ইহা বহুদিন পর্যন্ত বিद्यমান থাকে এবং অনেক স্থলে রোগীর অকাল-মৃত্যুর কারণ হয় ।

সাধারণ বিধি—১। যে ঘরে বেশী রোজ ও বাতাস আছে, সেই ঘরে রোগীকে রাখিবে। রোগী দিনের বেলায় বতরুণ সম্ভব, মুক্ত স্থানে থাকিবে। অধিক পরিশ্রমের কার্য করিবে না। সর্বদা বিশ্রাম লইবে।

২। অল্পশ্রমসাধ্য বল্যাম করিবে। ব্যায়ামে শ্রান্তি বোধ করিলে উহা তৎক্ষণাৎ পরিত্যাগ করিবে। অনেকবার পদব্রজে সামান্য দূর গমন করাই প্রশস্ত ।

৩। অত্যন্ত শীতল জলে স্নান নিষিদ্ধ। গ্রীষ্মকালে জল উত্তপ্ত না করিয়া স্নানার্থে ব্যবহার করিবে কিন্তু শীতকালে ঈষৎ জলে স্নান প্রশস্ত। স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা ভাল করিয়া গা ঘষিবে।

৪। খাত্ত দ্রব্য আস্তে আস্তে চর্ষণ করিয়া খাইবে। দাঁত পড়িয়া গেলে ভাল লোকের নিকট দাঁত বাঁধাইয়া লইবে। তাহাতে চর্ষণ করিবার সুবিধা হইবে।

৫। খাত্ত অল্প মাত্রায় অনেকবারে খাইবে। এই রোগে সমস্ত পরিপাক বন্ধ হুর্জল হয়, এজন্ত রোগীকে এককালে অধিক পরিমাণ আহার দেওয়া উচিত নহে। প্রত্যুষে এক পিয়ালী গরম দুগ্ধ খাইলে ভাল হয়। ইচ্ছা হইলে উহার সহিত সামান্য পরিমাণ চা মিশাইয়া লইলে চলিতে পারে।

৬। প্রচুর পরিমাণ জল পান করিবে। কোষ্ঠ বদ্ধ হওয়া (Constipation) এই রোগের একটা প্রধান লক্ষণ। বেশী জল বা তরল খাত্ত (দুগ্ধ) পান করিলে দান্ত পরিষ্কার হয়। যতক্ষণ পর্যন্ত মলকৃচ্ছ্রতা দূর না হয়, ততক্ষণ ঔষধ প্রয়োগে এই রোগে বিশেষ উপকার দর্শে না।

পুখ্য-প্রকরণ।—যে সকল খাত্তের মধ্যে ছানাজাতীয় উপাদান (Proteids) বেশী থাকে, সেই সকল খাত্ত অধিক পরিমাণে খাইতে দিতে হইবে। ছোট মাছ, মুরগী ও অল্প ছোট জন্তুর মাংস, মাংসের স্ক্রুয়া, কাঁচা মাংসের কাথ, অর্ধসিদ্ধ

বা কাঁচা ডিম, ভাত, পাঁউরুটী বা হাতে গড়া রুটী (যাঁতা ভালী আটা হইলে ভাল হয়), ওটমিল, বার্লি, টাটকা তরকারী, ফল, দুগ্ধ (বেঞ্জার্স কুডের সহিত), দধি, ঘোল, মাখন প্রভৃতি পথ্যের ব্যবস্থা প্রশস্ত। অল্প পরিমাণ চা, কফি বা কোকো দেওয়া যাইতে পারে।

ডিম্বের পীতাংশ এই রোগের একটা সুপথ্য; ইহার মধ্যে লৌহঘটিত লবণ থাকে বলিয়া ইহা ঔষধের কার্যও করে। গরম জলে দুইটা ডিম্বের পীতাংশ ঢালিয়া উহাতে কিঞ্চিৎ দুধ ও চিনি এবং এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া মিশাইয়া খাইতে দিবে।

লবণ যথেষ্ট পরিমাণে খাওয়ার সহিত ব্যবহার করিতে দিবে। রোগী দুর্বল হইলে চিকিৎসকের উপদেশ লইয়া অল্প পরিমাণ ত্রাণ্ডি বা অপার মত্ত খাওয়ার সহিত ব্যবহার করিতে পারা যায়।

বেশী মসলা এবং অধিক তৈল বা স্নাত সংযোগে প্রস্তুত খাদ্য একেবারে খাইতে দিবে না।

অতিরিক্ত স্থূলতা (Obesity) ।

সাধারণ লোকের বিশ্বাস এই যে ইহা একটি রোগ নহে, কিন্তু এ বিশ্বাস ভ্রমাত্মক। অতিরিক্ত স্থূলতা শুদ্ধ যে রোগবিশেষ বলিয়া গণ্য হইয়া থাকে তাহা নহে, ইহা দ্বারা বাত, বহুমূত্র, হৃদরোগ

প্রভৃতি নানাবিধ উৎকট ব্যাধির সূত্রপাত হইয়া থাকে । অধিক স্থলকায় ব্যক্তির দীর্ঘজীবন লাভ করা এক প্রকার অসম্ভব ।

সাধারণ বিধি।—১। শরীরের অবস্থানুযায়ী যথাসাধ্য ব্যায়াম ও পরিশ্রমের কার্য্য করিবে । দৌড়ান, বাইসিকেল-চড়া, ঘোড়ায় চড়া, ফুটবল খেলা ইত্যাদি যে কোনরূপ ব্যায়াম কার্গে প্রত্যহ নিযুক্ত থাকিবে । অবশ্য কতক্ষণ ব্যায়াম করিতে হইবে, তাহা শরীরের সামর্থ্যের উপর নির্ভর করে । প্রথমে অল্প ব্যায়ামে ক্লান্তি বোধ হইবে কিন্তু কিছু দিন অভ্যাসের পর উহা ক্লান্তিকর না হইয়া আরামপ্রদ হইবে ।

২। নিদ্রার ভাগ কমাইয়া দিবে । সাধারণতঃ দেখিতে পাওয়া যায়, সে বেশী ঘুমাইলে লোক মোটা হয় । দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করিয়া রাত্রে ৫৬ ঘণ্টার অধিক কাল নিদ্রা যাওয়া উচিত নহে ।

৩। স্থলকায় ব্যক্তির সহজেই বেশী ঘাম হয়, স্নতরাং উপযুক্ত পরিমাণ ঘর্ম্ম নিঃসরণের জন্ত কোন বিশেষ ব্যবস্থা করিবার আবশ্যক হয় না । ঘামের সময় যাহাতে ঠাণ্ডা না লাগে, তাহার জন্ত সাবধান হওয়া উচিত ।

৪। যে সকল উপায়ে দান্ত পরিকার হয়, তাহা অবলম্বন করা উচিত । এ সম্বন্ধে পূর্বে অনেক কথা বলা গিয়াছে, এস্থলে তাহার পুনরুল্লেখ অনাবশ্যক ।

৫। জল ও তরল খাদ্য অল্প পরিমাণে ব্যবহার করিবে ।

বেশী জল খাইলে শরীর স্থূল হয়, অতএব অধিক জল পান এই রোগে নিষিদ্ধ ।

পথ্য-প্রকরণ।—শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্যের (Carbo-hydrates) পরিমাণ কমাইয়া দিবে । অনেক বালক লচি, অত্যধিক পরিমাণ আলু ও গিষ্টান্ন ভোজন করিয়া স্থূল হইয়া পড়ে । ইহাদিগের আহারের প্রতি অভিব্যক্তিগের সবিশেষ দৃষ্টি রাখা উচিত : দুধ, ঘি বা মাখন অধিক খাইলে স্থূলতা হয় বটে কিন্তু শ্বেত-সার ও শর্করা-ঘটিত খাদ্যের অতিরিক্ত ব্যবহারই স্থূলতার প্রধান কারণ । শর্করা ও মাখনজাতীয় খাদ্যের পরিমাণ সবিশেষ কমাইয়া চর্কিশূন্য মাংস, ডিম্বের শ্বেতাংশ ও মাছ যথেষ্ট পরিমাণে খাইতে দিবে ।

অধিক স্থূল হইয়া পড়িলে ব্যাণ্টিং (Banting) বা সালিস্-বরি (Salisbury) প্রণালী মতে খাদ্যের ব্যবস্থা করা কর্তব্য । এই ব্যবস্থায় খাদ্যের মধ্যে শ্বেত-সার বা চিনির ভাগ প্রায়ই থাকে না । চিকিৎসকের মত ভিন্ন এই ব্যবস্থা অবলম্বন করা উচিত নহে, এজন্য এই স্থলে ইহার বিশেষ বিবরণ লিখিত হইল না ।

খাদ্যের ব্যবস্থার সহিত যথোচিত ব্যায়ামের ব্যবস্থার একান্ত আবশ্যক, নতুবা শুদ্ধ খাদ্যের ব্যবস্থার দ্বারা আশানুরূপ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায় না ।

বক্ষা (Phthisis) ।

সাধারণ বিধি।—১। যে গৃহে রোগী বাস করিবে, তাহার মধ্যে উত্তমরূপে বায়ুসঞ্চালন ও রৌদ্রের প্রবেশ একান্ত আবশ্যক ; এরূপ হইলে গৃহ সর্বদা শুষ্ক থাকিবে। স্যাংসেঁতে ঘরে এই রোগের পক্ষে নিতান্ত অনিষ্টকর ।

২। মুক্ত বিশুদ্ধ বায়ু এই রোগের মহৌষধ, সুতরাং দিবা রাত্রির মধ্যে কোন সময়েই রোগীর গৃহ বন্ধ করিয়া রাখিবে না। কি শীত, কি গ্রীষ্ম, কি বর্ষা, সকল ঋতুতেই গৃহের সমস্ত দরজা জানালাগুলি উন্মুক্ত থাকিবে। রোগী সর্বদা গরম কাপড় দিয়া দেহ আবৃত করিয়া রাখিলে ঠাণ্ডা লাগিবার কোন সম্ভাবনা থাকিবে না। হাল্কা পশমি কাপড়ের ঢিলা পোষাক ব্যবহার করিবে এবং পায়ে গরম মোজা দিয়া রাখিবে। কখন ভিজা জুতা ব্যবহার করিবে না।

৩। রোগীর গৃহে একজনের অধিক লোক থাকিবে না এবং এক শয়্যায় দুইজনে শয়ন করিবে না। প্রাণাসঙ্কট বায়ু-সেবন এই রোগের পক্ষে ভয়ানক অনিষ্টকর। ঘরের ভিতর না থাকিয়া যতক্ষণ সম্ভব, রোগী বাহিরের মুক্ত বায়ুতে অবস্থান করিবে। রাত্রে নিদ্রার সময় ব্যতীত অপর সকল সময়েই ছাদে, বারান্দায়, প্রাঙ্গণে বা মাঠের ছায়াযুক্ত স্থানে থাকিলে ভাল হয়। পরিতৃপ্ত মুক্ত-বায়ু সেবন এই রোগে কিরূপ হিতকর,

তাহা অস্ফারের চিকিৎসা-বিজ্ঞান হইতে উদ্ধৃত নিম্নলিখিত কয়েক পংক্তি পাঠ করিলেই সম্যক্ জ্ঞদয়ঙ্গম হইবে :—

"The value of fresh air and out-door life is well illustrated by an experiment of Trudeau. Inoculated (with tubercle bacilli) rabbits confined in a dark damp place rapidly succumbed, while others, allowed to run wild, either recovered, or showed slight lesions. It is the same in human tuberculosis. A patient confined to the house—particularly in the close, over-heated stuffy dwellings of the poor, or treated in a hospital-ward, is in a position analogous to that of the rabbit confined to a hutch in the cellar, whereas a patient living in fresh air and sunshine for the greater part of the day, has chances comparable to those of the rabbit running wild.

The open-air treatment of tuberculosis may be carried out at home, by change of residence to a suitable climate, or in a sanatorium."

"Even in cities, the patients may be trained to sleep out of doors. *While there is fever, the patient should be at rest in bed, and night and day, the windows should be open, so that he may be exposed freely to the fresh air.* The important thing is for the physician to emphasize the fact that neither the cough, fever, night-sweats, and not even hæmoptysis, contra-indicates a full exposure to the fresh air. In summer, the patient should be out of doors for at least eleven or twelve hours, and in winter six or eight hours".

৪। ঘর বন্ধ করিয়া প্রত্যহ ঈষদুষ্ণ জলে গা মুছিবে। যদি রোগী দুর্বল না হয়, তাহা হইলে শীতল জল ব্যবহার করিবে। গা মুছিবার পর শুষ্ক বস্ত্র দ্বারা সমস্ত অঙ্গ রীতিমত ঘর্ষণ করিবে।

৫। যেখানে সেখানে থুথু গয়ের (Sputum) ফেলিবে না। একটা নির্দিষ্ট পাত্রে ফেনিল বা জলমিশ্রিত কার্বলিক এসিড রাখিয়া তন্মধ্যে গয়ের ফেলিবে এবং দিবসে ৫৬ বার ঐ পাত্র উত্তমরূপে পরিষ্কার করিবে। যক্ষ্মা-রোগীর গয়ের উক্ত রোগের বীজ বিজ্ঞমান থাকে এবং উহা শুষ্কাবস্থায় ধূলিকণার সহিত মিশ্রিত হইয়া নিশ্বাসের সহিত স্তূভ ব্যক্তির দেহমধ্যে প্রবেশ করিলে রোগ উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা।

৬। রোগীর উচ্ছিষ্ট খাদ্য বা উহার ব্যবহৃত পান বা ভোজন পাত্র অপর কেহ ব্যবহার করিবে না।

৭। প্রত্যহ যথা নিয়মে সামর্থ্য অনুসারে কোন না কোন-রূপ ব্যায়াম চর্চা করিবে। যে স্থানের বায়ুতে ধূলি বা ধূঁয়া নাই, তথায় পদব্রজে ভ্রমণ করিলে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায়। ক্লাস্তি বোধ হইলেই ভ্রমণে ক্ষান্ত হইবে এবং বিশ্রাম করিবে। রোগী নিতান্ত দুর্বল হইলে তাহাকে হাত-গাড়ীর সাহায্যে এইরূপ স্থানে লইয়া যাইয়া দিবসের অধিকাংশ সময় বাহ্যতে তথায় অতিবাহিত হয়, তাহার বন্দোবস্ত করা উচিত।

৮। বৎসরের অধিকাংশ সময় কোন স্বাস্থ্যাবাসে যাইয়া থাকিলে ভাল হয়। পরস্পরোপরি অবস্থিত স্বাস্থ্যাবাসই এই

রোগের পক্ষে হিতজনক । যে স্থানে বায়ু বিশুদ্ধ, যেখানে যথেষ্ট পরিমাণ রৌদ্র পাওয়া যায় এবং যে স্থানে দিবা রাত্রির মধ্যে তাপের (Temperature) অধিক প্রভেদ হয় না, এইরূপ স্থানই যক্ষ্মারোগীর পক্ষে হিতপ্রদ হইয়া থাকে । দার্জিলিং, নিমলা পাহাড়, নৈনিতাল, মসুরি, আলমোরা প্রভৃতি স্থানে (বিশেষতঃ ধরমপুরে) গমন করিয়া অনেক রোগী বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হইয়াছে, এমন কি কেহ কেহ একেবারে রোগমুক্ত হইয়া গিয়াছে । অবশ্য সকল রোগীর পক্ষে পার্কর্তা স্বাস্থ্যবাস সুবিধাজনক নহে । রোগের প্রথমাবস্থায় এই সকল স্থানে গমন করিলে উপকার লাভ করিতে দেখা যায়, কিন্তু রোগ অধিক দিনের হইলে এবং রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে সমুদ্রতীরবর্তী কোন স্বাস্থ্যপ্রদ স্থানে বাস করিলে রোগের উপশম হইবার সম্ভাবনা । স্বাস্থ্যবাসে যাইয়া যদি সর্বদা গৃহাভ্যন্তরে থাকা যায় অথবা গৃহ বন্ধ করিয়া রাখা হয়, তাহা হইলে কোন উপকার দর্শে না ; তথায় থাকণ সম্ভব, মুক্ত বায়ু মধ্যে অবস্থান করা উচিত । সাধারণ লোকের বিশ্বাস যে এই রোগ একবার হইলে আরোগ্য লাভ সম্ভব নহে ; ইহা নিতান্ত ভ্রমাত্মক বিশ্বাস । যাহারা এই রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন, আরোগ্য বিষয়ে তাঁহাদের নিরাশ হইবার কোন কারণ নাই । দিবা রাত্রি মুক্ত স্থানে বিশুদ্ধ বায়ু সেবন ও অত্যন্ত স্বাস্থ্যমূলক নিয়ম পালন করিলে অনেকেই সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করিতে সক্ষম হইবেন । ইউরোপের স্থানে

স্থানে মুক্তবায়ুসেবন চিকিৎসার (Open-air treatment) নিমিত্ত সুন্দর সুন্দর স্বাস্থ্যাবাস স্থাপিত হইয়াছে। এই সকল স্বাস্থ্যাবাসে থাকিয়া অনেক রোগী এককালে রোগমুক্ত হইয়াছে।* সিমলার সন্নিকটে ধরমপুর নামক স্থানে এই রোগের চিকিৎসার জন্য একটা স্বাস্থ্যাবাস স্থাপিত হইয়াছে এবং তথায় অনেক রোগী চিকিৎসা দ্বারা উপকৃত হইতেছে।

পথ্য-প্রকরণ।—ছোট মাছ, মুরগী বা ছাগ প্রভৃতি ছোট জন্তুর মাংস, পুরাতন চাউলের ভাত, বাসি পাঁউরুটী, রুটী, লুচি, মাংসের স্ক্রুয়া, কাঁচা ডিম, যথেষ্ট পরিমাণ হুন্ধ, মাখন ও ঘৃত, অল্প পরিমাণ তরকারী, সকল প্রকার পাকা ফল, অল্প পরিমাণ চা, কফি বা কোকো রোগীকে দেওয়া যাইতে পারে। আয়ুর্বেদ-মতে ছাগ হুন্ধ এই রোগে বিশেষ উপকারী।

রোগীর পরিপাক যন্ত্রের অবস্থা বুঝিয়া পথ্যের ব্যবস্থা করিতে হইবে।

* "Much discussion has taken place as to the result of Sanatorium treatment. Personally I am strongly convinced of its extraordinary benefits in suitable cases. To pay a visit with Dr. Bardwell to the King Edward Sanatorium at Midhurst and see nearly every one of 100 early cases looking in good condition with fresh air, judicious rest, proper exercise and diet, *without drugs and without tuberculin*, impresses one immensely with the value of the method". Osler's Principles and Practice of Medicine.

সমস্ত খাদ্য বাহাতে মুখরোচক হয়, তাহার ব্যবস্থা করিবে । রোগীর যত অধিক ক্ষুধা হইবে এবং খাদ্য পরিপাক করিবার ক্ষমতা জন্মিবে, ততই তাহার রোগের উপশম হইবে, শরীরের ভার বৃদ্ধি প্রাপ্ত হইবে এবং দুর্বলতা কমিয়া যাইবে । বাহাতে রোগী মাখনজাতীয় খাদ্য (Fats) অধিক পরিমাণে খাইতে ও পরিপাক করিতে সক্ষম হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । দুধ, ঘি, মাখন প্রভৃতি পদার্থ এই রোগের উৎকৃষ্ট পথ্য । এই রোগে কডলিভার জয়েন্ট ঔষধরূপে ব্যবহৃত হয় ; ইহা মাখন-জাতীয় পদার্থ, সুতরাং ইহা ঔষধ ও পথ্য উভয়েরই কার্য্য করিয়া থাকে । প্রয়োজন মত ছন্ধের সহিত প্লাস্মিন্, সানাতোজেন্, সোম্যাটেজ্ প্রভৃতি সারবান্ খাদ্য মিশ্রিত করিয়া দিবে । রোগী দুর্বল হইয়া পড়িলে মাংসের স্নায়ার ব্যবস্থা করিবে ।

অর্শ (Piles) ।

এই রোগে মলবারের বহির্ভাগে বা অভ্যন্তরে গুটিকার গ্রায “বলি” হয় । কাহারো দান্তের সময় অতিশয় রক্তস্রাব হইয়া থাকে, কাহারো বা রক্তস্রাব হয় না কিন্তু “বলি” ক্ষীত হইয়া বিবন যন্ত্রণাদায়ক হয় । অনেক সময়ে মলবারের পার্শ্বদেশ চিরিয়া যাইয়া (Fissure) দান্তের পরে অসহ্য যাতনা উৎপাদন

করে ; কখন কখন শোষ জন্মিয়া ভগন্দর রোগ (*Fistula*)
উৎপন্ন হয় ।

পথ্য-প্রকরণ।—যাহাতে দান্ত নরম ও খোলসা হয়, তাহার
উপযুক্ত ব্যবস্থা করা উচিত । অর্শরোগে ডিম্ব বা মাংস ভক্ষণ
সম্ভব নহে, ইহাতে কোষ্ঠ বদ্ধ হইয়া রোগের যন্ত্রণার বৃদ্ধি হয় ।
মাখন, ঘৃত, দুগ্ধ, দধি, ঘোল প্রভৃতি স্নেহজাতীর পদার্থ এই
রোগের পক্ষে বিশেষ হিতকারী । পাকা বেল, পাকা পেপে,
কিস্মিস, মনাক্কা, পেস্তা, বাদাম, আপেল প্রভৃতি ফল উপযুক্ত
পরিমাণে ভক্ষণ করিলে দান্ত নরম ও খোলসা হয় । পুরাতন
চাউলের নরম ভাত, ছোট মাছ, মুগ বা কলায়ের দালের যব,
টাক্কা শাকসবজী ও তরকারী (বিশেষতঃ কাঁচা পেপে, ভাল গুল ও
মানকচু) এই রোগে সুপথ্য । চিনি অপেক্ষা গুড় ও মধু এই
রোগে উপকারী । তিল ভিজাইয়া মিছরী ও মাখনের সহিত ছোট
বেলা ভক্ষণ করিলে দান্তের পক্ষে সুবিধা হয় । প্রাতে ও শয়নের
পূর্বে অত্যাধিক জল চামচ দিয়া অল্পে অল্পে পান করিলে উপকারের
সম্ভাবনা । মোচা, কাঁচাকলা, নূতন আলু প্রভৃতি তরকারী
ব্যবহার না করাই ভাল । চা, কফি প্রভৃতি পানীয় পরিত্যাগ্য ।

(১)

কতিপয় পথ্য-প্রস্তুত-প্রকরণ ।

রোগীর পথ্য প্রস্তুতকরণ সম্বন্ধে যেক্রপ সাবধানতা, সেইরূপ অভিজ্ঞতার প্রয়োজন । অধিকাংশ রোগে পরিপাকশক্তি অতিশয় দুর্বল হয়, সুতরাং পথ্য বাহাতে লঘু ও সহজপরিপাচ্য হয়, তদ্বিষয়ে সবিশেষ লক্ষ্য রাখা উচিত । একই পদার্থ প্রস্তুত-করণ-প্রণালীভেদে সুপাচ্য ও দুস্পাচ্য হইয়া থাকে । দুগ্ধ, ডিম্ব, মংস্ত, মাংস, চাল, দাল, ময়দা, সুজি প্রভৃতি আহাৰ্য্য পদার্থসমূহ আমাদিগের সুস্থ অবস্থার খাদ্য কিন্তু প্রস্তুতকরণ-প্রণালীভেদে ইহারাই পুনশ্চ বিবিধ রোগে উৎকৃষ্ট পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

অনেক স্থলে এই সকল পথ্য আমাদিগের গৃহে যে প্রণালীতে সচরাচর প্রস্তুত হইয়া থাকে, তাহা বিজ্ঞানসম্মত নহে । সুতরাং এক্রপ পথ্যের ব্যবহারে উপকার না হইয়া প্রায়ই অপকার সংসাধিত হয় । স্তনদুগ্ধের অভাবে শিশুসন্তানকে যে সকল খাদ্য প্রদত্ত হইয়া থাকে, তাহার প্রায় দুস্পাচ্য অথবা যথোচিত পুষ্টিকর নহে । অনেক স্থলে প্রস্তুতকরণ-দোষে পথ্য রোগীর মুখরোচক না হইয়া অরুচির কারণ হইয়া উঠে । অনেক সময়ে পথ্য “এক

যেহেতু রক্তের হয় বলিয়া পথ্যের নাম শুনিতে রোগী বিরক্ত ও ভীত হয় এবং সাধারণত আহার গ্রহণে বিরত থাকে। খাওয়া সুরুচি জন্মিলে শীঘ্র আরোগ্যলাভ করা দূরে থাকুক, অনেকস্থলে রোগীর জীবন সঙ্কটাপন্ন হইয়া পড়ে। সুতরাং রোগশাস্তির জ্ঞান ঐষধ এবং শুষ্কতা যেরূপ প্রয়োজনীয়, সুপথ্যের ব্যবস্থাও সেইরূপ আবশ্যিক। যে সকল পদার্থ সচরাচর রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়, প্রণালীভেদে তাহাদিগকে একরূপ ভাবে প্রস্তুত করা বাইতে পারে যে সেগুলি যে শুদ্ধ মুখরোচক হয় তাহা নহে, রোগী সেগুলিকে নূতন রক্তের খাওয়া মনে করিয়া ইচ্ছাপূর্বক গ্রহণ করিয়া থাকে। আমাদের গৃহে রমণীদিগের দ্বারা অথবা তাঁহাদের আদেশে পাচকপাচিকাকর্তৃক রোগীর পথ্য প্রস্তুত হইয়া থাকে। তাঁহাদিগের অবগতির জ্ঞান শিশু-খাওয়া এবং নিত্য-ব্যবহার্য্য কতকগুলি রোগীর পথ্য যাহাতে যথানিয়মে প্রস্তুত হয়, তদ্বিষয়ে কয়েকটা উপদেশ এস্থলে সংক্ষেপে বর্ণিত হইল।

খাওয়া-সামগ্রী মাপিবার জ্ঞান এই প্রবন্ধে যে চামচের কথা বলা হইয়াছে, তাহা “চাম্‌চের চামচ” (Tea-spoon) বুঝিতে হইবে।

কৃত্রিম স্তনদুগ্ধ ।

জন্মবার পর ৭।৮মাস পর্য্যন্ত স্তনদুগ্ধই শিশুর পক্ষে প্রশস্ত খাদ্য । ১।২ মাসের শিশুকে ২ ঘণ্টা এবং তদধিক বয়স্ক শিশুকে ৩ ঘণ্টা অন্তর স্তন পান করিতে দেওয়া উচিত । মাতৃবিরোগ অথবা জননীর রোগ বা শারীরিক দুর্বলতা নিবন্ধন স্তনদুগ্ধের অভাব বা স্বল্পতা ঘটলে গো-দুগ্ধ অথবা কৃত্রিম উপায়ে প্রস্তুত এলেন্‌বেরি ফুড্ প্রভৃতি বিলাতী খাদ্য শিশুর জন্ম খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হইয়া থাকে । বলা বাহুল্য যে কোন প্রকার কৃত্রিম শিশু-খাদ্যই স্তনদুগ্ধের তায় পুষ্টিকর নহে এবং খাঁটি গো-দুগ্ধ শিশুর আমাশয়ে সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় না । তবে গো-দুগ্ধ হইতে নিম্নলিখিত প্রক্রিয়া অনুসারে স্তনদুগ্ধের অনুরূপ সহজ-পরিপাচ্য শিশুখাদ্য প্রস্তুত করা যাইতে পারে । ইংরাজীতে এইরূপ দুগ্ধকে Humanised milk কহে ।

স্তনে দুগ্ধের স্বল্পতা হইলে, শিশুকে স্তন পান করাইবার আধ ঘণ্টা পূর্বে ১ পোয়া উষ্ণ দুগ্ধ জননী স্বয়ং পান করিলে স্তনে অধিক দুগ্ধ সঞ্চারিত হইতে দেখা যায় ।

১। আধসের কাঁচা দুধের মাটা (Cream) তুলিয়া লইয়া ঐ দুধকে দুই ভাগ করিবে । অর্ধেকাংশ ঈষদুষ্ণ করিয়া উহাতে অল্প পরিমাণ রেনেট (Rennet) যোগ করিলে উহার ছানা কাটিয়া যাইবে । ডাক্তারখানায় রেনেট (Benger's Essence of

Rennet) কিনিতে পাওয়া যায় । রেণেটের অভাবে উষ্ণ দুগ্ধে অল্প পরিমাণ পাতি বা কাগজি লেবুর রস যোগ করিয়া, ছাঁকিয়া, দুই চামচ চুণের জল উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া, ঐ “ছানার জল” পৃথক করিয়া রাখিবে । অতঃপর অপরাধ্ভাগ (মাটা-তোলা) দুধের সহিত সমস্ত ছানার জল মিশাইয়া পূর্বে যে মাটা পৃথক করিয়া রাখা হইয়াছে তাহা, এবং ২ চামচ দুগ্ধ-শর্করা (তদভাবে মিছরি বা চিনি) উহাতে যোগ করিয়া ফুটাইয়া লইলেই উহা স্তন্যদুগ্ধের অনুরূপ হইবে ।

খাঁটি কাঁচা গো-দুগ্ধ একটা লম্বমান পাত্রে (সৰু লম্বা কাঁচের গেলাসে) শীতল স্থানে ২৩ ঘণ্টাকাল স্থিরভাবে রাখিয়া দিলে উহার উপরিভাগে যে বন জৈবং হরিদ্রাবর্ণ পদার্থ ভাসিতে থাকে, তাহাকেই মাটা (Cream) কহে ; ছোট চামচ দ্বারা সাবধানে মাটা উঠাইয়া উহাকে পৃথক পাত্রে রাখিতে হইবে ।

অত্র উপায়েও দুধ হইতে মাটা পৃথক করা যাইতে পারে । দুগ্ধকে সামান্য উত্তাপে ২ ঘণ্টাকাল কোন পাত্রে বসাইয়া রাখিলে মাটা উপরে ক্রমশঃ জমিতে থাকিবে । পরে উহাকে চামচ দ্বারা তুলিয়া পৃথক পাত্রে রাখিতে হইবে । মাটা তুলিতে হইলে দুগ্ধকে স্ফোন মতে ফুটাইবে না ।

সেন্ট্রিফিউগাল্ মেশিন্ (Centrifugal machine) নামক এক প্রকার যন্ত্র কিনিতে পাওয়া যায় । দুধ একটা লম্বমান পাত্রে রাখিয়া ঐ পাত্র এই যন্ত্রের মধ্যে বসাইতে হইবে

এবং যন্ত্রটি হাতল দ্বারা ঘুরাইলে অতি অল্পকালের মধ্যে (১০।১৫ মিনিট) মাটা পৃথক হইয়া ছুধের উপরে ভাসিয়া উঠিবে। এই যন্ত্র সাহায্যে সহজে ছুধ হইতে মাটা পৃথক করিতে পারা যায়। ঘোলমউনি অথবা মাটা তুলিবার বোতল (Churning bottle) দ্বারাও এই কার্য্য সহজে সম্পন্ন হইতে পারে। ছুধ বরফে বসাইয়া শীতল করিয়া লইলে মাটা শীঘ্র পৃথক হইয়া পড়ে।

২। যদি উপরোক্ত উপায়ে কৃত্রিম স্তনদুগ্ধ প্রস্তুত করিবার অসুবিধা হয়, তাহা হইলে গো-দুগ্ধের সহিত উপযুক্ত পরিমাণ জল ও চিনি (দুগ্ধ-শর্করা হইলে ভাল হয়, তদভাবে চিনি বা মিছরি) যোগ করিয়া উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইলে উহা শিশুদিগের জন্য স্তন-দুগ্ধের পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে। ১।২ মাসের শিশুর জন্য ১ ভাগ খাঁটি গরুর দুধে ২ ভাগ জল এবং তদপেক্ষা অধিকবয়স্ক শিশুর পক্ষে ২ ভাগ দুধের সহিত ১ ভাগ অথবা সমপরিমাণে জল মিশ্রিত করা উচিত। শিশুর বয়স ৬ মাসের অধিক হইলে ৩ ভাগ দুগ্ধের সহিত ১ ভাগ জল মিশাইয়া দেওয়া যাইতে পারে। আধসের জল-মিশ্রিত দুগ্ধে ২ চামচ চিনি মিশ্রিত করিতে হইবে।

শিশুর দস্তোদগম হইলে দুধের সহিত বার্লি, সাণ্ড, এরাকুট, পাউরুটি বা অনের মণ্ড, চিনি বা মিছরির সহিত মিশ্রিত করিয়া দেওয়া উচিত। দস্তোদগমের পূর্বে এই সকল খাদ্য শিশু পরিপাক করিতে পারে না, সুতরাং ৭।৮ মাস পর্য্যন্ত খেতসারঘটিত

পদার্থ শিশুখাদ্যরূপে ব্যবহৃত হওয়া উচিত নহে। এরূপ খাদ্যের ব্যবহারে শিশু ক্লান্ত ও দুর্বল হইয়া পড়ে।

ইতরপ্রাণীর দুধের মধ্যে গর্দভীর দুধের সহিত স্তনদুগ্ধের উপকরণগত সাদৃশ্য আছে। তবে গর্দভীর দুধে মাখনের পরিমাণ কম থাকে, এই জন্য ইহা স্তনদুগ্ধ অপেক্ষা কম পুষ্টিকর, কিন্তু স্তনদুগ্ধের ত্রায় ইহা সহজ পরিপাচ্য। গাধার দুধের প্রতি ছটাকে সিকি চামচ মাটা মিশাইয়া ফুটাইয়া লইলে উহা স্তনদুগ্ধের অনুরূপ হইয়া থাকে।

এলেনবেরির ফুড (Allenbury's Food) ।

ইহা একটি বিলাতী শিশু-খাদ্য। যে সকল শিশু স্তনদুগ্ধ পায় না অথবা গো-দুগ্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদিগের পক্ষে ইহা একটি প্রশস্ত পথ্য।

শিশুর বয়সভেদে তিন প্রকারের “ফুড্” ব্যবহৃত হইয়া থাকে। তিন মাসের অনধিক বয়সের শিশুর জন্য ১নং “ফুড্” তদপেক্ষা অধিক বয়স্ক শিশুর জন্য ২নং “ফুড্” এবং বালক বা অধিক বয়স্ক দুর্বল রোগীর জন্য ৩নং “মল্টেড্ (Malted) ফুড্”, ব্যবহৃত হইয়া থাকে।

২ চামচ ১নং “ফুড্” প্রথমতঃ আধ ছটাক শীতল জলের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া পরে উহাতে ১ ছটাক উষ্ণজল যোগ করিয়া আলোড়ন করিলেই ১নং শিশু-খাদ্য প্রস্তুত হয়।

২নং “ফুড্” পূর্বোক্ত উপায়ে প্রস্তুত হইয়া থাকে, কেবল অধিক পরিমাণ “ফুড্” লইবার আবশ্যক হয় ।

৩নং “মণ্টেড্ ফুড্” প্রস্তুত করিতে হইলে ৪ চামচ “ফুড্” লইয়া অল্প পরিমাণ শীতল জলে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিতে হইবে । পরে উহাতে ১ পোয়া জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমভাগ দুগ্ধ ও জল) ফুটাইয়া অল্পে অল্পে যোগ করিবে এবং ২ চামচ চিনি উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে ।

হর্লিক্ মণ্টেড্ মিল্ক্ (Horlick's Malted Milk) ।

ইহাও একটা বিলাতী সুপরিপাচ্য পুষ্টিকর খাদ্য । যখন দুগ্ধ পরিপাক হয় না অথবা অত্র কোন কারণে দুগ্ধের ব্যবহার নিষিদ্ধ, তখন ইহার দ্বারা দুগ্ধ সেবনের উপকার লাভ করা যায় । ইহা সহজেই প্রস্তুত করা যায় । “মণ্টেড্ মিল্কের” শুঁড়া বথ্য পরিমাণ ফুটন্ত জলের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া লইলেই এই খাদ্য প্রস্তুত হয় । রোগীর বয়স ও পরিপাকশক্তি অনুসারে “মণ্টেড্ মিল্কের” পরিমাণ কম বেশী লওয়া হইয়া থাকে ।

মেলিন্ ফুড্ (Mellin's Food) ।

২ চামচ “মেলিন্ ফুড্” প্রথমতঃ আধ পোয়া শীতল জলের (জল ফুটাইয়া শীতল করা) সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া

পরে উহাতে ১ পোয়া উষ্ণ দুগ্ধ অল্পে অল্পে যোগ করিয়া নাড়িতে থাকিবে । শীতল হইলে শিশুকে খাইতে দিবে ।

বেঞ্জাস্‌ফুড্‌ (Benger's Food) ।

চিকিৎসকেরা নানারোগে “বেঞ্জাস্‌ফুডের” ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । সুতরাং ইহা কি প্রকারে প্রস্তুত করিতে হয়, তাহা জানিয়া রাখা উচিত ।

৪ চামচ “বেঞ্জাস্‌ফুড্‌” ২ ছটাক পরিমাণ কাঁচা দুধের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিয়া উহাতে আধসের ফুটন্ত দুধ অল্পে অল্পে যোগ করিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । পরে উহাকে আগুনের নিকট হইতে ১৫ মিনিট কাল সরাইয়া রাখিয়া পরে কড়ায় চড়াইয়া ফুটাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

শিশুদিগের জন্য বেঞ্জাস্‌ফুড্‌ প্রস্তুত করিতে হইলে খাঁটি দুধের পরিবর্তে জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ দুধ ও জল অথবা প্রয়োজন হইলে তদপেক্ষা অধিক পরিমাণ জল) ব্যবহার করিতে হইবে । দুধের ব্যবহার নিষিদ্ধ হইলে শুদ্ধ জলের সহিত উপরোক্ত উপায়ে এই খাদ্য প্রস্তুত করা হয় ।

“বেঞ্জাস্‌ফুড্‌” একবার প্রস্তুত করিয়া শীতল স্থানে রাখিয়া দিলে উহা শীঘ্র বিকৃত হইয়া যায় না ।

পেপ্টোনাইজ্‌ড্‌ মিল্ক্‌ (Peptonised Milk) ।

ছন্ধ পরিপাক না হইলে উহাকে “পেপ্টোনাইজ্‌ড্‌” করিয়া দিলে উহা সহজে পরিপাক প্রাপ্ত হয় । ইহার জন্ত ফেয়ারচাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার (Fairchild's Peptonising powder) ব্যবহৃত হইয়া থাকে ।

শিশুর জন্ত এইরূপ ছন্ধ প্রস্তুত করিতে হইলে একটা তিন পোয়া বোতলে ১ পোয়া শীতল জল রাখিয়া উহাতে ১টা নলের মধ্যে যতখানি ফেয়ারচাইল্ডের পেপ্টোনাইজিং পাউডার থাকে, তাহা ঢালিয়া দিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে । পরে উহাতে ১ পোয়া কাঁচা দুধ যোগ করিয়া পুনরায় বোতলটী উত্তমরূপে নাড়িতে থাকিবে । পরে, হাতে সহ হয় এরূপ গরম জল একটা আয়তমুখ পাত্রে রাখিয়া, ঐ বোতলটী ২০ মিনিট উহার মধ্যে ডুবাইয়া রাখিলে এই পথ্য প্রস্তুত হইবে । প্রস্তুত হইবার পর বোতলটী শীতল জলে (বরফের মধ্যে রাখিলে ভাল হয়) বসাইয়া রাখিলে উহা অনেকক্ষণ অবিকৃত অবস্থায় থাকিবে । সেবন করিবার সময় ইহার সহিত যথা পরিমাণ মিছরি বা চিনি মিশ্রিত করিয়া দিবে ।

যে সকল রোগী ছন্ধ পরিপাক করিতে পারে না, তাহাদের পক্ষে উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত ছন্ধের ব্যবহার প্রশস্ত । তবে পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তির জন্ত দুধের সহিত জল মিশাইবার আবশ্যক করে

না । ১টী নলের মধ্যে যতটুকু পেপ্টোনাইজিং পাউডার থাকে, তাহা ১ চামচ শীতল জলে গুলিয়া একটী আয়তমুখ বোতলের মধ্যে আড়াই পোয়া কাঁচা হুধের সহিত উহা উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে এবং বোতলটী ২০ মিনিট্ উষ্ণ জলে বসাইয়া মাঝে মাঝে নাড়িয়া দিলেই সুপরিপাচ্য দুগ্ধ প্রস্তুত হইবে ।

প্লাজ্‌মন্ এরাক্ট্ (Plasmon Arrowroot) ।

ইহা দুর্বল রোগীর পক্ষে উৎকৃষ্ট পথ্য । ৪ চামচ প্লাজ্‌মন্ এরাক্ট্ অল্প পরিমাণ শীতল জলে গুলিয়া আঠাল হইলে উহার সহিত ৩ ছটাক গরম জল যোগ করিয়া পাকপাত্রে চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে হইবে (যাহাতে ডেলা না বাধে বা তলা না ধরে) । অল্পক্ষণ পরে উহাকে নামাইয়া শীতল হইলে যথা পরিমাণ চিনি বা মিছরি যোগ করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

যদি রোগীর দুগ্ধ সহ্য হয়, তাহা হইলে গরম জলের পরিবর্তে গরম জলমিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ) ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

সাগু (Sago) ।

সাগুদানা বলিয়া যে পদার্থ সচরাচর বাজারে বিক্রীত হয়, তাহা প্রকৃত সাগুদানা নহে, কাসাভা নামক অন্য প্রকার শেত-সার জাতীয় পদার্থ । সাগুদানা সাগুবৃক্ষের মজ্জা হইতে উৎপন্ন

হয় ; কাসাভা একজাতীয় গুল্মের শিকড় হইতে প্রস্তুত হইয়া থাকে । ইহা সাগুদানার ত্রায় স্থপাচ্য নহে । ক্রস্ ব্রাক্‌ওয়েলের সাগুদানাই সর্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ।

সাগু প্রস্তুত করিতে হইলে ২ চামচ সাগুদানা অল্প পরিমাণ শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া লইবে । পরে আধসের শীতল জলে উহা ১ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে । এক্ষণে উহাকে পাক-পাত্রে চড়াইয়া মৃদু জ্বাল দিয়া হাতা বা চামচ দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে—যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে দানাগুলি প্রায় অদৃশ্য হইয়া গিয়াছে এবং জল অর্ধেক কমিয়া গিয়াছে, তখন উহাতে ২ চামচ চিনি বা মিছরির গুঁড়া উত্তমরূপে মিশাইয়া নামাইবে ।

জলসাগুর ব্যবস্থা হইলে উহার সহিত কয়েক ফোঁটা লেবুর রস ও মিছরি বা সামান্য পরিমাণ লবণ মিশাইয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে । দুধসাগু দিতে হইলে উহার সহিত লেবুর রস না মিশাইয়া আধপোয়া (চিকিৎসকের আদেশ মত ইহা অপেক্ষা অল্প বা অধিক পরিমাণ) উষ্ণ দুধ যোগ করিয়া এবং অল্প পরিমাণে এলাইচের গুঁড়া মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

রোগীর পরিপাকশক্তি দুর্বল বলিয়া সাগুর সহিত দুধ না কুটানই উচিত, কারণ দুধ খন হইয়া গেলে দুধসাগু স্থপাচ্য হইবার সম্ভাবনা । তবে রোগী যখন ক্রমশঃ সবল হইতে থাকিবে, তখন সাগুর সহিত দুধ ও কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ যোগ করিয়া ফুটাইয়া

পায়েসের ত্রায় একটু ঘন করিয়া দিলে উহা রোগীর মুখরোচক ও বলকারক হইয়া থাকে ।

নিম্নলিখিত প্রণালীতে জলসাপ্ত প্রস্তুত করিলে উহা রোগীর মুখরোচক হইয়া থাকে । জলসাপ্ত প্রস্তুত করিবার সময় উহার সহিত চিনি ও অল্প পরিমাণ “চীনা ঘাস” (China grass) মিশ্রিত করিয়া ফুটাইয়া নামাইবার পর উহার সহিত অল্প লেবুর রস ও গোলাপজল যোগ করিয়া চীনামাটি বা এনামেলের রেকাবে ঢালিয়া দিবে ; শীতল হইলে উহা বরফির ত্রায় জমিয়া যাইবে । পরে উহাকে ছুরী দিয়া খণ্ড খণ্ড করিয়া কাটিয়া থাইতে দিলে রোগী ইচ্ছাপূর্বক উহা গ্রহণ করিয়া থাকে ।

জল-বার্লি ও জল-এরাকুট ঠিক এই প্রণালীতে বরফির ত্রায় প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করা যাইতে পারে । দুধ-সাপ্ত, দুধ-বার্লি এবং দুধ-এরাকুট “চীনাঘাসের” সহিত ফুটাইয়া লইলে শীতলাবস্থায় বরফির মত জমিয়া যায় ; ইহা রুচিকর ও সুপরিপাচ্য পথ্য ।

চীনাঘাস একটী উদ্ভিজ্জ পদার্থ ; সুতরাং ইহা ব্যবহার করিতে কাহারও আপত্তি হইবার সম্ভাবনা নাই ।

বার্লি (Barley) ।

রবিন্সনের বার্লি সর্কাপেক্সা উৎকৃষ্ট পদার্থ । আজকাল বাজারে দেশী বার্লি বিক্রীত হইতেছে ; ইহার রং কিঞ্চিৎ ময়লা,

কিন্তু ইহাতে যদি ভেজাল না থাকে, তাহা হইলে ইহা বিলাতী বার্লির পরিবর্তে ব্যবহৃত হইতে পারে ।

২ চামচ বার্লির গুঁড়া অল্প পরিমাণ শীতল জলের সহিত উত্তমরূপে মিশাইয়া পরে উহাতে আধসের উষ্ণ জল অল্পে অল্পে যোগ করিয়া নাড়িতে থাকিবে—যেন ডেলা না বাঁধিয়া যায় । পরে উহা পাক-পাত্রে চড়াইয়া উহার সহিত ২ চামচ চিনি যোগ করিয়া ফুটাইবে এবং ফুটিবার সময় ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । জল অল্পেক কমিয়া গেলে উহা নামাইয়া লইবে এবং শীতল হইলে লেবুর রস অথবা দুধ মিশ্রিত করিয়া থাইতে দিবে ।

পাল্ বার্লি (Pearl barley) ।

অল্প পরিমাণ ফুটন্ত জলে আধ ছটাক পাল্ বার্লি পাঁচ মিনিট ফেলিয়া রাখিবে । পরে উহা ঐ জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া আধ সের শীতল জলের সহিত উহাকে পরিকৃত পাক-পাত্রে বৃহত্তাপে ফুটাইতে থাকিবে । যখন দেখিবে যে জল প্রায় অল্পেক কমিয়া গিয়াছে, তখন উহা নামাইয়া পরিকৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লইবে । পরে উহার সহিত লেবুর রস ও লবণ সংযোগ করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে । রোগীর ইচ্ছামত দুধ ও মিছরি যোগ করিয়া ইহা পান করিতে দিতে পারা যায় । পাল্ বার্লির কাথ পান করিলে প্রস্রাবের পরিমাণ বৃদ্ধি হয়, এজন্য চিকিৎসা-

সকেরা পাতরী রোগে ইহার ব্যবস্থা করিয়া থাকেন । লেবুর রসের সহিত ব্যবহৃত হইলে এই ক্রিয়া ভালরূপে প্রকাশ পায় ।

এরাকট্ (Arrowroot) ।

নানাজাতীয় এরাকট্ বাজারে বিক্রীত হইয়া থাকে, তন্মধ্যে স্পীডের (Speed) মারান্টাজাতীয় এরাকট্‌ই সর্বোৎকৃষ্ট । এরাকটের সহিত নানাবিধ স্নগ্ধ খেত-সার-জাতীয় পদার্থ ভেজাল দেওয়া হইয়া থাকে ; এরূপ এরাকট, শিশু বা রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হইলে অনিষ্ট উৎপন্ন হয় । এদেশে অধুনা উৎকৃষ্ট এরাকট্ প্রস্তুত হইতেছে । বাজারে শঠির পালো এরাকট, বলিয়া সচরাচর বিক্রীত হইয়া থাকে । যদি ইহা ভেজাল না হয়, তাহা হইলে এরাকটের পরিবর্তে ইহার ব্যবহারে কোন ক্ষতি হয় না ।

৩ চামচ এরাকট্ অল্প পরিমাণ শীতল জলের সহিত উত্তম-রূপে সংমিশ্রিত করিবে । পরে উহাতে অর্ধসের ফুটন্ত জল অল্পে অল্পে ঢালিয়া চামচ দ্বারা ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে কোন মতে ডেলা না বাঁধিয়া যায় । যখন দেখিবে যে এরাকটের শাদা রং চলিয়া গিয়াছে এবং একটা অনতিস্বচ্ছ দ্রব্য নীলাভ তরল দ্রাবণ প্রস্তুত হইয়াছে, তখন উহাতে আধ ছটাক চিনি বা মিছরি যোগ করিয়া ২১০ মিনিট কাল মৃদু তাপে ফুটাইয়া লইবে । পরে উহার সত্ত্বিত লেবুর রস বা

উষ্ণ দ্রব্ধ মিশ্রিত করিয়া শীতল হইলে রোগীকে পান করিতে দিবে ।

এরাকট্ পুডিং (Arrowroot Pudding) ।

আধ ছটাক কাঁচা দ্রবের সহিত ২ চামচ এরাকট্ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে । পরে ১ পোয়া ফুটন্ত দ্রব্ধ উহার সহিত অল্পে অল্পে মিশ্রিত করিয়া উপবৃত্ত পাক-পাত্রে চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । উহা ফুটিতে থাকিলে উহার সহিত বড় চামচের এক চামচ চিনি মিশাইয়া অল্পক্ষণ ফুটাইয়া উনান হইতে নামাইয়া রাখিবে । ইতিমধ্যে একটা ডিম ভাঙ্গিয়া উহার পীতাংশ ও স্বেতাংশ পৃথক্ পাত্রে রাখিয়া উত্তমরূপে ফেটাইয়া দিবে । দ্রব-এরাকট্ শীতল হইলে উহার সহিত প্রথমতঃ ডিমের পীতাংশ উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে ; পরে স্বেতাংশ উহাতে যোগ করিয়া এবং কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া এলুমিনিয়ম্ বা এনামেলের মুখঢাকা ডিসে রাখিয়া (অথবা একখানি খাল ডিসের মুখে চাপা দিয়া) উহাকে কাঠের কয়লার আগুনের উপর বসাইয়া দিবে এবং ডিসের ঢাকার উপর গনুগনে কয়লা চাপাইয়া দিয়া ১০ মিনিট কাল ঐ ভাবে রাখিয়া দিবে । পরে আগুন হইতে নামাইয়া শীতল হইলে উহা বরফির আকারে কাটিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

রোগীর পরিপাকশক্তি বৃদ্ধি পাইলে এরাকটের পরিবর্তে

পাঁউরুটির শাঁস পুড়িং প্রস্তুত করিবার জন্য ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

খই-মণ্ড ।

তুই মুঠা সত্ত্ব ভাজা খই ১ পোয়া গরম জলে ১৫ মিনিট কাল ফেলিয়া রাখিবে । পরে উহাকে আগুনে চড়াইয়া উত্তমরূপে ফুটাইয়া লইবে ; ফুটিবার সময় চামচ দিয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে । উনান হইতে নামাইবার পূর্বে ২ চামচ চিনি উহাতে যোগ করিবে । ঈষৎ শীতল হইলে পরিস্কৃত মোটা কাপড় দ্বারা উত্তমরূপে নিংড়াইয়া লইলেই খই-মণ্ড প্রস্তুত হইবে । ইহার সহিত লেবুর রস ও কিঞ্চিৎ লবণ অথবা চিকিৎসকের আদেশ মত উপযুক্ত পরিমাণ উষ্ণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

চিড়ার মণ্ড ।

বড় চামচের ২ চামচ চিড়া শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া ১ পোয়া উষ্ণ জলে ১ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে । উহা সম্পূর্ণ নরম হইলে উহার সহিত আধ পোয়া গরম জল মিশাইয়া ৫ মিনিট পাক-পাত্রে ফুটাইয়া লইবে । পরে ঈষৎ থাকিতে থাকিতে পরিস্কৃত মোটা কাপড়ের মধ্যে রাখিয়া নিংড়াইয়া উহার মাড় বাহিব করিয়া লইবে । পরে উহার সহিত যথাপরিমাণ

দুধ ও চিনি অথবা লেবুর রস ও লবণ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

ভাতের মণ্ড ।

১ ছটাক ২।৩ বৎসরের পুরাতন দাদবানি চাউল শীতল জলে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া আধসের জলে যুহু তাপে ফুটাইবে এবং মধ্যে মধ্যে নাড়িয়া দিবে, বাহাতে তলা না ধরিয়া যায় । যখন দেখিবে যে, জল বেশ কমিয়া গিয়াছে, তখন উনান হইতে নামাইয়া উনানের পার্শ্বদেশে উষ্ণ স্থানে ১ ঘণ্টাকাল রাখিয়া দিবে । পরে ঈষৎখণ্ড থাকিতে থাকিতে মোটা কাপড়ের মধ্যে রাখিয়া ছাঁকিয়া মাড় বাহির করিয়া লইবে । ইহার সহিত উপযুক্ত পরিমাণ দুধ ও চিনি, অথবা মাছের ঝোল, লেবুর রস ও লবণ মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

মানমণ্ড ।

ভাল মানকচুকে পাতলা ঢাকার আকারে কাটিয়া কয়েকদিন রোদ্রে শুকাইয়া লইবে । পরে উহা হামামদিস্তায় উত্তমরূপে গুড়া করিয়া সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড দ্বারা ছাঁকিয়া লইবে । এই পালোর আধ ছটাক, ১ ছটাক পুরাতন আতপ চাউলের সূক্ষ্ম চূর্ণের সহিত মিশ্রিত করিয়া, অল্প পরিমাণ শীতল জলে ভিজাইয়া

রাখিবে। পরে ১½ সের জল-মিশ্রিত দুগ্ধ (সমপরিমাণ) ও এক ছটাক চিনি উহাতে যোগ করিয়া পাক-পাত্রে মৃদু জালে কুটাইবে। ফুটিবার সময় ক্রমাগত নাড়িতে হইবে, যাহাতে তলা না ধরিয়া যায়। পরে উহা যথোচিত গাঢ় হইলে নামাইয়া শীতলাবস্থায় রোগীকে খাইতে দিবে।

দুধ ও ওট্ মিল্ ।

বড় চামচের ১ চামচ ওট্ মিল্ (কোয়েকারের—Quaker's Oat-meal) ১ ছটাক শীতল জলে আধ ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে উহার সহিত আধ সের গরম জল অল্পে অল্পে মিশ্রিত করিয়া পাকপাত্রে চড়াইয়া কুটাইবে। ফুটিবার সময় উহাকে ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে, যাহাতে ডেলা না বাঁধিয়া যায় বা তলা না ধরিয়া যায়। যখন দেখিবে যে উহা জলের সহিত বেশ মিশিয়া ঘন হইয়া আসিয়াছে, তখন উহাতে ½ পোয়া দুধ, এক কাঁচা চিনি এবং কিঞ্চিৎ কিস্মিস্ যোগ করিয়া পুনরায় অল্পে অল্পে কুটাইবে এবং নামাইয়া শীতল হইলে সেবন করিতে দিবে। দুধ নিবেদন হইলে শুদ্ধ জল দিয়া ওট্ মিল্ প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

মুরগীর স্করুয়া (Chicken broth)

একটি ছোট মুরগীর ছাল চামড়া ও চর্কি ফেলিয়া দিয়া উহাকে (হাড় সমেত) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিবে । একটি মুখঢাকা সস-প্যানের (Covered Sauce-pan) মধ্যে ১ পোয়া শীতল জলে ১ ঘণ্টা রাখিয়া কিঞ্চিৎ লবণ, ছোট এলাইচ, লবঙ্গ, দারুচিনি, তেজপাতা এবং একটি পিঁয়াজের কুচি উহার সহিত যোগ কর এবং পাত্রের মুখ বদ্ধ করিয়া অগ্নি আঁচে ২ ঘণ্টাকাল মৃদু ভাবে কুটাইতে থাক (অর্থবা একটি হাঁড়িতে জল ফুটিবে এবং উহার মুখের উপর ঢাকা সস-প্যানটি ৩ ঘণ্টাকাল বসাইয়া রাখিলেও চলিবে) । পরে উহাকে নামাইয়া শীতলাবস্থায় ছাঁকিয়া লেবুর রসের সহিত মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

মাংসের স্করুয়া (Meat broth)

একপোয়া ছাগ বা মেঘ মাংস (হাড় বাদে) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিয়া ১½ পোয়া শীতল জলের মধ্যে ফেলিয়া দিয়া পাত্রটি উনানের পাশে অগ্নি উত্তাপে ১ ঘণ্টাকাল বসাইয়া রাখ । পরে যথাপ্রয়োজন লবণ এবং কিঞ্চিৎ আস্ত ধনে, লবঙ্গ, তেজপাতা, ছোট এলাইচ, দারুচিনি, পিঁয়াজ ইত্যাদি মিশ্রিত করিয়া অগ্নি আঁচে চড়াইয়া পাত্রের মুখ ঢাকা দিয়া ২ ঘণ্টাকাল মৃদু ভাবে উহাকে কুটন্তে দিবে । উপরে যে চর্কি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা বড়

চামচ বা হাতা দ্বারা মধ্যে মধ্যে তুলিয়া ফেলিয়া দিবে। পরে উহাকে নামাইয়া ঈষৎ শীতল হইলে পরিকৃত মোটা বস্ত্রে উত্তমরূপে নিংড়াইয়া লইবে। শীতল হইলে উহার উপর যে চর্কি ভাসিয়া উঠিবে, তাহা তুলিয়া ফেলিবে। পরে উহা লেবুর রস সংযোগে রোগীকে সেবন করিতে দিবে। ইহার সহিত অন্নের বা খইয়ের মণ্ড অথবা বালি ঘন করিয়া অনায়াসে মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে।

ডালের যুস বা মাংসের সুরুয়া ইক্মিক্ কুকারে সুন্দররূপে প্রস্তুত করা যাইতে পারে।

মাংসের পরিবর্তে মাগুর মাছ হইতে উপরোক্ত উপায়ে উৎকৃষ্ট সুরুয়া প্রস্তুত করা যাইতে পারে। মাগুর মাছ কাঁটাসমেত সিদ্ধ করিয়া পরে কাঁটা পৃথক্ করিয়া লইবার আবশ্যক হয়।

মাংসের টা (Meat-tea)

আধপোয়া ছাগ মাংস হইতে চর্কি বাছিয়া ফেলিয়া দিবে। পরে উহাকে “কিমা” করিয়া উহার সহিত আধপোয়া শীতল জল, কিঞ্চিৎ আদা, ডালচিনি, ছোট এলাইচ, আস্ত ধনে, লবণ ও একটা পিঁয়াজের কুচি মিশ্রিত করিয়া ১৫ মিনিটকাল ঢাকিয়া রাখিবে। পরে যুহু জালের উপর চড়াইয়া ক্রমাগত নাড়িতে থাকিবে। জল যাহাতে না ফুটিয়া উঠে, এরূপ তাপের ব্যবস্থা করিবে।

মাংসের রং যখন খুব ফেঁকাশে হইয়া আসিবে, তখন উহাকে নামাইয়া জলীয় অংশ সাবধানে অপর পাত্রে পৃথক্ করিয়া লইতে হইবে এবং মাংসখণ্ডগুলি পরিষ্কৃত পুক বস্ত্রখণ্ডের মধ্যে রাখিয়া নিংড়াইয়া, উভয় রস একত্রে মিশ্রিত করিয়া, লেবুর রস সংযোগে রোগীকে সেবন করিতে দিবে। ছাগ মাংসের পরিবর্তে মেঘ বা মুরগীর মাংস ব্যবহৃত হইতে পারে। যদি উপরে চর্কি ভাসিয়া উঠে, চামচ দ্বারা তাহা পৃথক্ করিয়া ফেলিয়া দিবে। ইহা একটা উত্তেজক পথ্য এবং দুর্বল রোগীর পক্ষে প্রশস্ত।

এই পথ্যের জন্য গো-মাংস ব্যবহৃত হইলে উহাকে বীফ্-টী (Beef-tea) কহে।

কাঁচা মাংসের কাথ (Raw meat-juice)

কাঁচা মাংস হইতে রস বাহির করিবার জন্য নানাবিধ যন্ত্র ব্যবহৃত হইয়া থাকে। এই সকল যন্ত্র সকল সময়ে পাইবার সুবিধা হয় না। কোনরূপ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত আমরা নিম্ন-লিখিত প্রণালীতে কাঁচা মাংসের কাথ গৃহে প্রস্তুত করিতে পারি।

এক পোয়া ছাগ মাংসের “কিমা” প্রস্তুত করিয়া (মাংস খুড়িয়া অতিশয় ক্ষুদ্রাংশে বিভক্ত হইলে উহাকে “কিমা” কহে) একটা পরিষ্কৃত পাত্রে অল্প পরিমাণ শীতল জলে কিঞ্চিৎ লবণের সহিত শীতল স্থানে ২ ঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে। ইহাতে মাংসের অধিকাংশ সারভাগ বাহির হইয়া জলে দ্রব হইয়া

যাইবে। এক্ষণে উহাকে পরিস্কৃত বস্ত্রখণ্ডের মধ্যে রাখিয়া উত্তম-
রূপে নিংড়াইয়া লইলে উৎকৃষ্ট কাঁচা মাংসের কাথ প্রস্তুত হইবে।

উপরোক্ত উপায়ে সহজে গৃহে যে কোন প্রাণীর মাংস হইতে
কাঁচা মাংসের কাথ প্রস্তুত করা যাইতে পারে। ইহার সহিত অল্প
পরিমাণ লেবুর রস ও গোলাবজল মিশ্রিত করিলে উহাতে কাঁচা
মাংসের আপত্তিকর গন্ধ থাকিবে না। ইহা প্রস্তুত করিয়া বরফের
মধ্যে বসাইয়া রাখিলে অনেকক্ষণ অবিকৃত অবস্থায় থাকে।
প্রয়োজন হইলে প্রাতে ও অপরাহ্নে ইহা টাটকা প্রস্তুত করা
কর্তব্য।

মাংসের জগ্-সুপ্ (Jug-soup) ।

এক পোয়া ছাগ মাংস ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র খণ্ডে বিভক্ত করিয়া
অল্প পরিমাণ দারুচিনি, ছোট এলাইচ, লবঙ্গ ও গোলমরিচ,
১টা পিঁয়াজ ও কয়েকখণ্ড তেজপাতা উহার সহিত মিশ্রিত করিয়া
একটা জু-প্যাচের মুখবন্ধ কড়িকোটার পাত্রের মধ্যে স্থাপন
করিবে। একটা বড় ডেক্‌চিতে জল চড়াইয়া উহা যখন ফুটিতে
থাকিবে, তখন ঐ মুখবন্ধ পাত্র তন্মধ্যে বসাইয়া ৪ ঘণ্টাকাল কুটস্থ
জলের মধ্যে রাখিবে। যদি জু-প্যাচের কড়িকোটা না পাওয়া যায়,
তাহা হইলে কড়িকোটার মুখে ঢাকনা বসাইয়া ময়দার লেপ দ্বারা
বন্ধ করিয়া দিবে এবং একটা লোহার শিকের মধ্য ভাগে দড়ি

লাগাইয়া কড়িকোটীর শলায় বাধিয়া ডেক্‌চির মধ্যে একপভাবে
ঝুলাইয়া দিবে, যেন পাত্রেয় মুখটা জলের উপর জাগিয়া থাকে ।
একপ হইলে জল ফুটিবার সময় পাত্রেয় মধ্যে প্রবেশ করিতে পারিবে
না । পরে উহাকে নামাইয়া মোটা পরিষ্কৃত বস্ত্রখণ্ড দ্বারা উত্তমরূপে
নিংড়াইয়া লইবে । শীতল হইলে উপরে যে চৰ্কি ভাসিয়া উঠিবে,
তাহা চামচ দ্বারা ফেলিয়া দিবে । এক্ষণে উহার সহিত অল্প
পরিমাণ লেবুর রস ও লবণ যোগ করিয়া রোগীকে খাইতে দিবে ।

ওগরা ।

সমভাগ পুরাতন দাদধানি চাউল ও সোণামুগের দাল,
কিঞ্চিং ধনে, হলুদ ও জিরা এবং আদা-বাটার সহিত মিশ্রিত
করিয়া পাকপাত্রে জল চড়াইয়া উহার মধ্যে ঢালিয়া দিবে ।
উহাতে যথাপরিমাণ লবণ, কয়েকখণ্ড তেজপাতা এবং কুচি
অনুসারে পিঁয়াজের কুচি যোগ করিয়া মৃদুজ্বালে অধিকক্ষণ
ফুটাইবে—দালের দানাগুলি গলিয়া অদৃশ্য হইয়া যাইবে । ফুটিবার
সময় সরিষা দিয়া পাত্রেয় মুখ বদ্ধ করিয়া রাখিবে এবং মাঝে
মাঝে হাতা দিয়া নাড়িয়া দিবে,—যাহাতে তলা না ধরিয়া যায় ।
পাতলা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া রোগীকে সেবন করিতে
দিবে । রোগীর অবস্থা বৃদ্ধিিয়া অল্প পরিমাণ মাখন বা দ্রুত ইহার
সহিত যোগ করিয়া দিতে পারা যায় ।

খইয়ের ওগরা । .

অর্দ্ধেক খই ও অর্দ্ধেক সোণামুগের দাল অল্প ধনে, হলুদ, আদা ও জিরা বাটা এবং যথাপরিমাণ লবণের সহিত একত্রে জলে উত্তমরূপে সিদ্ধ করিয়া (দালের দানাগুলি একেবারে গলিয়া যাইবে) পাতলা থাকিতে থাকিতে নামাইয়া ঈষদুষ্ণাবস্থায় রোগীকে সেবন করিতে দিবে । রোগীর অবস্থা বুঝিয়া ইহার সহিত অল্প মাখন বা দ্বত ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

পোরের ভাত ।

ঘুঁটের জালে ছোট মাটির হাঁড়িতে পুরাতন দাদধানি চাউল উত্তমরূপে ধোত করিয়া যথা পরিমাণ জল দিয়া চড়াইয়া দিবে । উহা মৃদু জালে অধিকক্ষণ ফুটিতে থাকিবে । যখন দেখিবে যে দানাগুলি সুসিদ্ধ হইয়া গলিয়া যাইবার মত হইয়াছে, তখন হাঁড়ি নামাইয়া ভাত গরম থাকিতে থাকিতে রোগীকে খাইতে দিবে ।

ভাতের পুডিং (Rice-Pudding)

৪ চামচ পুরাতন দাদধানি চাউল একটা ছোট হাঁড়িতে রাখিয়া উহাতে অল্প পরিমাণ জল যোগ করিয়া ফুটাইবে । চাউল সিদ্ধ হইলে উহাতে ১ পোয়া দুধ, অল্প - কিসমিস ও দুই চামচ চিনি যোগ করিয়া ক্রমাগতঃ নাড়িতে থাকিবে । উহা বেশ ঘন হইয়া আসিলে একটা মুখঢাকা পাত্রে (ইক্মিক্ কুকারের

পাত্র হইলে চলিবে) মধ্যে ঢালিয়া উহার সহিত একটা ডিম ফোটাইয়া উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। পরে পাত্রটা কাঠের কয়লার আগুনের উপর বসাইয়া পাত্রের ঢাকার উপরে কতকগুলি গনুগনে কয়লা চাপাইয়া দিবে এবং ৫ হইতে ১০ মিনিট কাল এইরূপে রাখিয়া দিলে সুন্দর পুডিং প্রস্তুত হইবে। পুডিং যাহাতে ধরিয়া না যায়, তজ্জন্ম পাত্রের ভিতরের গায়ে অল্প ঘি বা মাখন মাখাইয়া পরে উহার মধ্যে সিদ্ধ অন্ন ঢালিয়া দিবে।

পাঁউরটির পুডিং ঠিক উপরোক্ত উপায়ে প্রস্তুত করা যাইতে পারে, কেবল চাউলের পরিবর্তে পাঁউরটির ভিতরের কোমল শাঁস ব্যবহৃত হয়।

কয়লার আঁচ বেশী হইলে পুডিং ধরিয়া যাইবার সম্ভাবনা, তজ্জন্ম আঁচের প্রতি বিশেষ লক্ষ্য রাখিবে।

ছানার জল (Whey) ।

আধসের উষ্ণ দুগ্ধে ২ চামচ এসেন্স অব্ রেণেট যোগ করিয়া অল্পকণ ফুটাইয়া পরিস্কৃত বস্ত্রে ছাঁকিয়া লইলে “ছানার জল” প্রস্তুত হয়। রেণেটের পরিবর্তে পাতি বা কাগজি লেবুর ফুটন্ত দুগ্ধে যোগ করিলে ছানা কাটিয়া যাইবে এবং “ছানার জল” প্রস্তুত হইবে। এনামেল অথবা মৃত্তিকানিশ্চিত পাত্রে “ছানার জল” প্রস্তুত করিবে।

দুধ-পাঁউরুটি ৷

পাঁউরুটির ভিতরের শাঁস পৃথক করিয়া উহার সহিত কিয়ৎ পরিমাণ উষ্ণ জল মিশ্রিত করিয়া অর্দ্ধঘণ্টাকাল ভিজাইয়া রাখিবে। পরে উহাকে পাকপাত্রে রাখিয়া মৃদুভাবে ফুটাইলে ঘন মণ্ড প্রস্তুত হইবে। উহার সহিত দুধ ও চিনি মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দিবে।

সচরাচর যে ভাবে দুধ পাঁউরুটি খাইতে দেওয়া হয়, তাহা অপেক্ষা ইহা সহজ পরিপাচ্য; শিশু ও রোগীর পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট পথ্য।

কুটি জলে ফুটাইবার সময় উহার সহিত অল্প পরিমাণ চীনা-ধাস, দুধ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া দিলে উহা শীতলাবস্থায় জমাট বাধিয়া যাইবে। পরে উহাকে বরফির আকারে কাটিয়া খাইতে দিলে রোগীর বেশ মুখরোচক হইবে।

পাঁউরুটির টোষ্ট্‌।

পাঁউরুটির পাতলা চাকা কাটিয়া টোষ্ট্‌ করিবার যন্ত্র অথবা একটা চিমটার সাহায্যে আগুনের উপর ধরিবে এবং ক্রমাগত এপিট ওপিট করিয়া ঘুরাইতে থাকিবে, যাহাতে কোনও স্থান পুড়িয়া না যায়। কুটির মধ্যভাগ যখন বেশ শক্ত হইবে, তখন টোষ্ট্‌ প্রস্তুত হইয়াছে জানিবে। ইহার উপর অল্প মাখন

লাগাইয়া অথবা অবস্থা অনুসারে মাখন ব্যতিরেকে রোগীকে খাইতে দিবে ।

মসিনার চা (Linseed tea) ।

মূত্রকৃচ্ছ্র রোগে ইহা উৎকৃষ্ট পানীয় । ইহার সেবনে মূত্রের পরিমাণ বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং মূত্রত্যাগকালীন যন্ত্রণা কমিয়া যায় । পাতরী প্রভৃতি রোগে ইহার প্রয়োগে বিশেষ উপকার দর্শে । কাশরোগেও ইহার ব্যবহারে বিশেষ উপকার প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

আধ ছটাক ছেঁচা মসিনা, এক কাঁচা ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র থণ্ডে বিভক্ত ষষ্টিমধু এবং আধ ছটাক চিনি চায়ের কেটলীর (Tea kettle) মধ্যে রাখিয়া উহাতে ২½ পোয়া ফুটন্ত জল ঢালিয়া দিয়া উনানের পাশে এক ঘণ্টা রাখিয়া দিবে । পরে উহাকে ছাঁকিয়া উহার সহিত কয়েক ফোঁটা লেবুর রস মিশ্রিত করিয়া দিবসে ২/৩ বার (প্রতিবারে ৩ ছটাক আন্দাজ) রোগীকে সেবন করিতে দিবে ।

দালের য়ুস ।

আধ ছটাক সোণামুগের দাল বা মহুর দাল কয়েক থণ্ড তেজ পাতা, কিঞ্চিৎ লবণ, ধনে, জিরামরিচ ও আদাবাটার সহিত আধসের জলে চড়াইয়া মুছজালে ফুটাইতে থাকিবে ।

ছুটিবার সময় ক্রমাগত ঘুঁটিয়া দিবে। জল প্রায় ৩ ভাগ কমিয়া গেলে (দালের দানাগুলি গলিয়া অদৃশ্য হইয়া যাইবে) উহাকে নামাইয়া পরিস্কৃত বস্ত্রখণ্ডে ছাঁকিয়া লেবুর রসের সহিত রোগীকে খাইতে দিবে।

ডিম ও দুধ।

একটা মুরগীর ডিম (অথবা হাঁসের ডিম) ভাঙ্গিয়া তাহার কুস্থম (হরিদাংশ) পৃথক্ করিয়া এক ছটাক উষ্ণ দুধের মধ্যে রাখিয়া চামচ দ্বারা উত্তমরূপে ফেটাইয়া লইবে। পরে উহার সহিত কিঞ্চিৎ চিনি ও গোলাপ জল মিশ্রিত করিয়া রোগীকে সেবন করিতে দিবে।

ইহা পুষ্টিকর লঘুপথ্য। প্রতিবার সেবনের সময় সত্ত্ব প্রস্তুত করিয়া দিবে। চিকিৎসকের আদেশ মত ইহার সহিত ত্রাণ্ডি মিশ্রিত করিয়া দেওয়া যাইতে পারে। প্রয়োজন হইলে ডিম্বের স্বেতাংশ উত্তমরূপে ফেটাইয়া ইহার সহিত যোগ করিতে পারা যায়।

ডিম ও সেরি।

একটা ডিম ভাঙ্গিয়া উহার স্বেত ও সীতাংশ একত্রে উত্তম-রূপে ফেটাইয়া লইবে। উহার সহিত কিঞ্চিৎ চিনি, অল্প জল

এবং দুই আউন্স সেরি (Sherry) মিশাইয়া রোগীকে ৪ চামচ পরিমাণ ১ বা ২ ঘণ্টা অন্তর সেবন করাইবে। ইহা আবৃত-পাত্রে রক্ষা করিবে। নিতান্ত দুর্বল রোগীর পক্ষে ইহা উৎকৃষ্ট উত্তেজক ঔষধ ও পথ্য।

ডিম ও ব্রাণ্ডি।

ইহা একটা বলকারক ও উত্তেজক পথ্য। দুর্বল রোগীর পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী।

একটা মুরগীর বা হাঁসের ডিম ভাঙ্গিয়া এক ছটাক জলের সহিত চামচ সংযোগে উত্তমরূপে ফেটাইবে। পরে উহাতে ২ আউন্স ব্রাণ্ডি, কিঞ্চিৎ চিনি এবং ছোট এলাইচ ও দারুচিনির গুঁড়া যোগ করিয়া উত্তমরূপে মিশাইয়া লইবে। ইহা ১০ সিকি অংশ ২ ঘণ্টা অন্তর রোগীকে সেবন করাইবে। ইহা আবৃত পাত্রে রাখিবে।

ডিমের জেলি (Egg-Jelly)।

১টা ডিম, ১ পোয়া কমলা লেবু বা আনারস বা অল্প কোন ফলের রসের সহিত কোন পাত্রে ভাল করিয়া ফেটাইয়া লও। উহার সহিত অল্প লবণ, যথা পরিমাণ চিনি ও অল্প দারুচিনির গুঁড়া মিশ্রিত করিয়া ২ ড্রাম্ (আধকাঁচা) জিলাটিনের পাত উহাতে

যোগ কর এবং উনানের উপর বসাইয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক ।
জিলাটিনের পাত গলিয়া যাইলে উহাকে মুখঢাকা পাত্রে মध्ये রাখিয়া বরফে বসাইয়া রাখ ।

জিলাটিনের পরিবর্তে চীনা ঘাস (China grass) ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

অম্লেট (Omelet) ।

একটা পাত্রে দুইটা ডিম ভাজিয়া উহার সহিত যথা পরিমাণ গোলমরিচের গুঁড়া ও লবণ মিশ্রিত করিয়া চামচ সাহায্যে উত্তমরূপে ফেটাইয়া লও । একখানি সস্-প্যান্ (Sauce-pan) বা তাওয়ায় কিঞ্চিৎ মাখন বা ঘৃত রাখিয়া উহা উনানে বসাইয়া দাও ।, ঘৃত ফুটিয়া উঠিলে সমস্ত ডিম উহার মধ্যে ঢালিয়া দাও এবং একটু শক্ত হইলেই খন্তি দ্বারা উহার চারিধার সস্-প্যানের গাত্র হইতে আলগা করিয়া দাও । খন্তি দিয়া উহার মধ্যস্থলের নরম অংশ এদিক ওদিক করিয়া কিছুক্ষণ নাড়িতে থাক । পরে খন্তির সাহায্যে উহাকে দুই বা তিন ভাগে পাট করিয়া অথ কোন গরম পাত্রে নামাইয়া রাখ ।

দুধ-কফি (Milk-Coffee) ।

একটা গরম জগের (Jug) মধ্যে বড় চামচের দুই চামচ গুঁড়া

কফি রাখ। ১ পোয়া ফুটন্ত-দুধ উহার উপর ঢালিয়া উত্তমরূপে নাড়িতে থাক এবং ৫ মিনিট কাল উহাকে গরম জায়গায় রাখ। পরে ১ পোয়া উষ্ণ দুধে বড় চামচের ১ চামচ ঐ প্রস্তুত কফি যোগ করিয়া এবং যথাপরিমাণ চিনি মিশাইয়া রোগীকে খাইতে দাও।

দুধ-জেলি (Milk-Jelly) ।

একটি পাত্রে ১ পোয়া দুধ, ৩ কাঁচা জিলাটিনের পাত, কিঞ্চিৎ লবণ, যথা পরিমাণ চিনি ও অল্প দারুচিনির গুঁড়া একত্রে মিশ্রিত করিয়া উনানের উপর বসাইয়া দাও। উত্তাপ সংযোগে জিলাটিনের টুকরা গুলি গলিয়া বাইলেই উহাকে উনান হইতে নামাইয়া একটি মুখঢাকা পাত্রে ছাঁকিয়া পাত্রটির বরফের উপর বসাইয়া রাখ। দুধ জমিয়া মুখরোচক দুধ-জেলিতে পরিণত হইবে।

জিলাটিনের পরিবর্তে চীনা ঘাস (China grass) ব্যবহৃত হইতে পারে।

টোষ্ট্-ওয়াটার্ (Toast-Water)

বাসি পাঁউরুটির ২ টুকরা (Slice) মুহ তাপে টোষ্ট্ করিয়া বেশ শুষ্ক ও শক্ত হইলে উহা ছোট ছোট অংশে ভাঙ্গিয়া ১ পোয়া

ফুটন্ত জলে ফেলিয়া দাও এবং ১ ঘণ্টা উহাতে ভিজাইয়া রাখ ।
পরে অল্প লবণ ও টাটকা লেবুর রস উহাতে যোগ করতঃ ছাঁকিয়া
রোগীকে পান করিতে দাও । লবণের পরিবর্তে যথা পরিমাণ
চিনি ব্যবহার করা যাইতে পারে ।

চা (Tea)

আমরা সচরাচর যে ভাবে চা প্রস্তুত করিয়া থাকি, তাহাতে
চায়ের গুণ কতকপরিমাণে নষ্ট হইয়া উহার অনিষ্টকারিতা বৃদ্ধি
প্রাপ্ত হয় । এদেশে চায়ের ব্যবহার এত বিস্তৃত ভাবে প্রচলিত
হইয়াছে যে ইহার প্রস্তুত-করণ সম্বন্ধে দুই একটা কথা বলা নিতান্ত
অপ্রাসঙ্গিক হইবে না । চা অনেক রোগে পথ্যরূপে ব্যবহৃত
হইয়া থাকে ।

চায়ের মধ্যে থীন্ (Theine) নামক এক প্রকার উত্তেজক
দ্রব্য (ইহা কেফিনের সমজাতীয়) এবং ট্যানিন্ (Tannin)
নামক এক প্রকার কষায়াল্প পদার্থ অবস্থিতি করে । থীন্
থাকিবার জন্ত চা উত্তেজকের কার্য করে এবং ক্লান্তি ও
অবসাদ দূর করিয়া থাকে । বেশী চা ব্যবহার করিলে থীনের
আধিক্যহেতু স্নায়ুশৃঙ্খলা অধিক উত্তেজিত হয় এবং নিদ্রার
বিশেষ ব্যাঘাত হইয়া স্নায়ুঘটিত নানাবিধ রোগ উৎপন্ন
হইবার সম্ভাবনা । প্রস্তুত করিবার দোষে চায়ের মধ্যে ট্যানিন্
অধিক পরিমাণে আসিলে পরিপাক-ক্রিয়ার বিশেষ ব্যাঘাত উপস্থিত

হয়। ঠিকভাবে প্রস্তুত না হইলে চায়ের সুগন্ধি সম্যকভাবে বিকসিত এবং উহার আশ্বাদন তৃপ্তিজনক হয় না। চা কিরূপ ভাবে প্রস্তুত করিলে আমরা উহার গুণের অধিকারী হইয়া দোষের ভাগ বর্জন করিতে সমর্থ হই, তাহা এস্থলে সংক্ষেপে বর্ণিত হইল।

(১) জল অল্পে অল্পে উত্তমরূপে ফুটিলে ঐ জলে চা প্রস্তুত করা উচিত।

(২) চা প্রস্তুত করিবার পূর্বে চা-দানে (Tea-pot) গরমজল ঢালিয়া উহা বেশ গরম করিয়া লইতে হইবে। পরে ঐ জল ফেলিয়া দিয়া উহার মধ্যে চা ও ফুটন্ত জল ঢালিয়া দিতে হইবে। ঠাণ্ডা চা-দানের মধ্যে চা প্রস্তুত করিলে চায়ের মধ্যস্থিত কতিপয় সুগন্ধি দ্রব্যের বাহির হইয়া আসিবার অসুবিধা হয়।

(৩) প্রত্যেক কাপের (Cup) জন্য চায়ের চামচের এক চামচ চা এবং যত কাপ তৈয়ারি হইবে, তত্‌পরি আর এক চামচ চা ভিজাইলেই যথেষ্ট হইবে।

(৪) নদীর জল সাধারণতঃ “মিঠা” (Soft) বলিয়া উহা চা প্রস্তুত করিবার গক্ষে বিশেষ উপযোগী। কলিকাতার কলের জলে ভাল চা তৈয়ারি হয়। গভীর কূপ এবং অনেকানেক প্রস্রবণের জল “কড়া” (Hard) বলিয়া ঐ জলে চা ভাল তৈয়ারি হয় না। জল ফুটাইলে উহা কতক পরিমাণে “মিঠা” হয় বটে, তথাপি “কড়া” জলে চা প্রস্তুত করিতে হইলে প্রথমতঃ চা-দানের মধ্যে অল্প

পরিমাণ গুঁড়া সোডা (Bicarbonate of Soda) রাখিয়া তন্মধ্যে চা প্রস্তুত করিলে জলের দোষ অনেক পরিমাণে কাটিয়া যায় অথচ চায়ের স্বাদ বা আস্বাদনের ব্যতিক্রম হয় না ।

(৫) ৪।৫ মিনিটের অধিক কাল চা জলে ভিজান উচিত নহে । বহু অধিক সময় উহা উষ্ণ জলে থাকিলে, উহার মধ্যে ত্যানিনের পরিমাণ ততই অধিক হইয়! পরিপাক-ক্রিয়ার ব্যাঘাত সম্পাদন করতঃ অজীর্ণাদি রোগ উৎপাদন করিবে ।

(৬) প্রত্যেক কপ্ চায়ে বড় চামচের ২ চামচ উষ্ণ দুগ্ধ এবং ছোট চামচের ২ চামচ চিনি মিশ্রিত করিলে উৎকৃষ্ট চা প্রস্তুত হইবে । দুগ্ধ বা চিনি কচিমত অল্প বা অধিক ব্যবহার করা নাইতে পারে ।

(৭) খালি পেটে চা পান করিলে অজীর্ণরোগ হইবার সম্ভাবনা । কিছু খাইবার পর চা খাইলে পরিপাক-ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয় না ।

.....

স্থানীয় ভাষ্য “বাংয়ের ছাতা,” “ছাতা” বা “ছাঁতু।”
(Local Edible Fungi or Mushrooms)

বেলগাতিয়া কারাইকেলু যেটকালু কলোলের উজিরিতার অধাপক জীমুক্ত সহায়রান নহু এমু, এ.পি, এইচ.ডি, এম, এল,এস্ টহাশয় এই জাতীয় উক্ত নবকে শিত্তর পলবণা করিয়াহেন। তিনি এই বিবরণটি আমার পুস্তকের জন্ত সংগ্রহ করিয়া গিয়াহেন, উজ্জ্বল আমি তাঁহার নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করিতেছি। * উক্ত কলোলের অধাপক ডাক্তার জীমুক্ত চাকরত রায় ইহাপিগের রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়াহেন।

শতকরা ভাগ।

• নাম	কল	হানাজাতীয় উপাদান	মাখনজাতীয় উপাদান	শকরাজাতীয় উপাদান	লবণ
হুগিছাতু (শুক) (Collybia Albuminosa)	...	১২.৮	...	১৪.৮	...
এগারিকস্ কম্পেসিট্‌স্ (Agaricus Compestris)	১৫.২	২.৭৩৬	০.৩৭	১.৬	০.১৫
গোয়াল ছাতু (শুক) * (Volvaria Terasias)	...	২.২৮	০.১৮
উই ছাতু (শুক) † (Entoloma Microcarpum)	...	৬.৮৪	০.২০
হুফুন্ডা (Puff-balls) (Gasteromycetes)	২৩.৮৫	২.২	০.৫৬	১.৩৫	২.১৬

* গলি খড়ের উপর করে।

† বকীক-চিপির উপর করে।

২য় পরিশিষ্ট ।

বঙ্গীয় ভোজ্য-খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন (১৯১৯) ।

(The Bengal Food Adulteration Act, 1919)

প্রথম অধ্যায় ।

ভূমিকা ।

১। (১) এই আইন ১৯১৯ খ্রীষ্টাব্দের “বঙ্গীয় ভোজ্য-খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন” নামে পরিচিত হইবে ।

(২) এই আইন ১৮৯৯ খ্রীষ্টাব্দের কলিকাতা মিউনিসিপাল আইনের ৩য় ধারার (Section) ৭ম দফায় (Clause) বর্ণিত কলিকাতা ব্যতীত বঙ্গদেশের সর্বত্র বাহাল থাকিবে । স্থানীয় গভর্নমেন্ট প্রথমে কলিকাতা গেজেটে বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশ করিয়া এই আইনের যে কোন এক ধারা অথবা যাবতীয় ধারা কলিকাতার বাহিরে বাংলার অন্যান্য প্রদেশে প্রচার করিতে পারেন ।

(৩) ২য় উপবিভাগে যেরূপ বর্ণিত হইয়াছে, তদনুযায়ী স্থানীয় গভর্নমেন্ট সমস্ত খাদ্যদ্রব্য অথবা যে কোন নির্দিষ্ট খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে এই আইনের সমস্ত বিভাগ অথবা যে কোন এক বিভাগ প্রয়োগ করিতে পারেন ।

২। এই আইনে (যদি মূলে কিছু অসঙ্গতি না থাকে) :—

(১) যদি কোন খাদ্যদ্রব্য একরূপভাবে অল্প দ্রব্যের সহিত

মিশ্রিত বা একত্রে রক্ষিত (Packed) হয়, অথবা যদি উহার কোন অংশ উহা হইতে পৃথক করিয়া লওয়া হয় [যদ্বারা উহার গুণ, সারস্ব (Substance) অথবা প্রকৃতি নষ্ট হইতে পারে], তাহা হইলে উহা “ভেজাল খাত্ত” বলিয়া গণ্য হইবে ।

(২) জল এবং ঔষধ ব্যতীত যে সমস্ত পদার্থ, খাত্ত অথবা পানীয়রূপে ব্যবহৃত হয় এবং যে সমস্ত পদার্থ মনুষ্যের খাত্ত-দ্রব্য প্রস্তুতার্থে আবশ্যক হয়, তাহাদিগকে “খাত্ত” বলা যায় । খাত্তের সুগন্ধির জন্ত যে সমস্ত দ্রব্য ব্যবহৃত হয়, তৎসমুদয় এবং মসলাও “খাত্ত” বলিয়া গণ্য হইবে ।

(৩) কলিকাতা গেজেটে স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত যে কোন প্রদেশ, সহর বা গ্রাম এই আইনের জন্ত “স্থানীয় ক্ষেত্র” (Local Area) বলিয়া উক্ত হইবে ।

(৪) স্থানীয় “কর্তৃপক্ষের” (Local Authority) অর্থ :—

(ক) মিউনিসিপালিটি সম্বন্ধে,—মিউনিসিপাল কমি-
সনার্গণ ;

(খ) ক্যান্টন্মেন্ট সম্বন্ধে,—ক্যান্টন্মেন্টের কর্তৃপক্ষ ;

(গ) অত্র “স্থানীয় ক্ষেত্র” সম্বন্ধে,—স্থানীয় গভর্ণমেন্ট
যাহাকে কর্তৃপক্ষ নিযুক্ত করিবেন ।

(৫) এই আইন মতে স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক অথবা স্থানীয় গভর্ণমেন্টের সম্মতিতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক নিযুক্ত যে ব্যক্তি সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষকের কার্য এবং ক্ষমতা পরি-

চালন করিবেন, তিনি “সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক” (Public Analyst) নামে অভিহিত হইবেন।

৩। স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ অথবা স্থানীয় গবর্ণমেন্টের সম্মতিতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, তাঁহাদের শাসনাধীন যে কোন প্রদেশের জন্ত কোন এক ব্যক্তিকে “সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক” স্বরূপ নিযুক্ত করিতে পারেন। এই প্রকার পদনিয়োগ কলিকাতা গেজেটে বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত হইবে।

৪। স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ যে কোন প্রকারের খাত্ত-দ্রব্যের স্বাভাবিক উপাদান গুলি (Normal constituents) ঘোষণা দ্বারা প্রকাশ করিতে পারেন। খাত্ত-দ্রব্যটি বিশুদ্ধ নহে কিম্বা উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক, ইহা সপ্রমাণ না হওয়া পর্য্যন্ত, উহার মধ্যে কোন উপাদানের কত অণব হইলে, অথবা উহাতে কি পরিমাণ অল্প দ্রব্য বা কত জল মিশ্রিত থাকিলে উহা “ভেজাল খাত্ত” বলিয়া গণ্য হইবে, তাহা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ এই আইনের নিয়মানুযায়ী স্থির করিতে পারেন। এই আইনানুসারে পরীক্ষার ফল নির্দেশার্থে সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষককে এই সকল নিয়মানুবর্তী হইতে হইবে।

দ্বিতীয় অধ্যায় ।

সাধারণ নিয়ম ।

খাদ্য-বিক্রয় ।

৫। (১) কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে, নিজের বা তাহার কোন লোক দ্বারা, যে খাদ্য প্রকৃতি, সারস্ব অথবা সস্বন্ধে আসল নহে, তাহা কোন ক্রেতার নিকট বিক্রয় করিতে পারিবে না। কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে, নিজের বা তাহার কোন লোক দ্বারা, যে খাদ্যদ্রব্য প্রকৃতি, সারস্ব বা সস্বন্ধে প্রকৃত পক্ষে আসল না হইলেও আসল বলিয়া ভ্রম হইতে পারে, তাহা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিতে পারিবে না।

এই আইনানুসারে নিম্নলিখিত অবস্থাঘটিত কোন কাণ্ড অপরাধ বলিয়া ধার্য্য হইবে না, যথা :—

(ক) প্রতারণার উদ্দেশ্যে খাদ্য-দ্রব্যটির আকার, গুণন অথবা পরিমাণ বৃদ্ধি কিম্বা উহার নিকৃষ্টত্ব গোপন করিবার কোন ছরভিনক্ষি ব্যতীত কেবলমাত্র বিক্রয়ার্থ স্থানান্তরে প্রেরণ করিবার জন্ত উহা বাহাতে পথে কোন প্রকারে নষ্ট না হয়, সেই উদ্দেশ্যে, স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক নহে এরূপ কোন পদার্থ বা উপকরণ যখন কোন খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করিবার সময়ে উহাতে মিশ্রিত করিবার আবশ্যক হয় ;

(খ) যখন কোন খাদ্যদ্রব্য প্রস্তুত করিবার সময়ে উহার সহিত অপর কোন দ্রব্য মিশ্রিত করা অপরিহার্য্য হয় ;

(গ) যখন প্রচলিত আইনানুসারে যে খাতিদ্রব্যের জ্ঞপ্তিপেটেন্ট (Patent) পাওয়া হইয়াছে এবং তদনুসারে প্রস্তুত হইয়া বাজারে বিক্রীত হইতেছে, এরূপ খাতি এই আইনের অন্তর্ভুক্ত হইবে না ।

(২) কোন বিক্রেতা অথবা খাতি-প্রস্তুতকারীর বিরুদ্ধে এই বিভাগাধীন কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, তৎকর্তৃক বিক্রীত বা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত খাতিদ্রব্যের প্রকৃতি, সারস্ব অথবা গুণের বিষয়ে তাহার অজ্ঞতা, অভিযোগ হইতে রক্ষার ওজর স্বরূপ গ্রাহ্য হইবে না ।

(৩) এই বিভাগাধীন কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, খাতি-প্রস্তুতকারীর নিকট যখন তাহার স্বকীয় প্রস্তুত খাতিদ্রব্যের মত কোন ভেজাল খাতি বিক্রয়ার্থ পাওয়া বাইবে, তখন, কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত, উক্ত ভেজাল খাতি বিক্রয়ার্থ তাহারই দ্বারা প্রস্তুত হইয়াছে, আদালত এই প্রকার ধার্যা করিবেন ।

৬। (১) কোন ব্যক্তি প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে, নিজে বা তাহার কোন লোকদ্বারা, নিম্নলিখিত দ্রব্যগুলি বিক্রয় করিতে অথবা বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত বা গুদামজাত করিয়া রাখিতে পারিবে না ; তবে পশ্চাদ্বর্ণিত সর্ত্তগুলি রক্ষা করিলে এসম্বন্ধে আপত্তি থাকিবে না :—

(ক) দ্রব, [কোঁটাবদ্ধ (Tinned), ঘনীভূত (Con-

densed), সংক্রামকতা-দোষ-শূন্য (Sterilised) অথবা শুষ্কী-
কৃত (Desiccated) দুগ্ধ ব্যতীত অন্য কোন প্রকার দুগ্ধ] ;

(খ) মাখন ;

(গ) ঘৃত ;

(ঘ) ময়দা ;

(ঙ) সরিষার তৈল ;

(চ) এই আইনের অধীন স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক
বিজ্ঞাপনদ্বারা প্রকাশিত অন্য খাদ্যদ্রব্য ।

সর্ব্ব :—

(অ) দুগ্ধ সম্বন্ধে,—(কোর্টাবদ্ধ, ঘনীভূত, সংক্রামকতা-
দোষ-শূন্য অথবা শুষ্কীকৃত দুগ্ধ ব্যতীত) স্থানীয় কর্তৃপক্ষ আবশ্যক
মত যে সাধারণ অথবা বিশেষ আদেশ প্রচার করিবেন, তদনুসারে
যে প্রাণীর দুগ্ধ বিক্রয় করা হইতেছে, বিক্রেতা সেই প্রাণীর নাম
উল্লেখ করিতে বাধ্য থাকিবে । যে দুগ্ধ বিক্রয় করা অথবা গুদামে
মজুত রাখা হইবে, তাহা উক্ত প্রাণীর বাঁট হইতে স্বাভাবিক ভাবে
নিঃসৃত হওয়ার প্রয়োজন এবং উহা হইতে কোন উপাদান
পৃথক করা হইবে না ; উহাতে জল অথবা অন্য কোন পচন-
নিবারক (Preservative) পদার্থ যোগ করা হইবে না ।
উহাতে মাখন এবং মাখন ব্যতীত অপর কঠিন উপাদানের (Non-
fatty solids) পরিমাণ স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক নির্দিষ্ট পরি-
মাণের কম হইবে না ।

(আ) **মাখন সম্বন্ধে**,—উহা কেবলমাত্র দুগ্ধ বা মাটা (Cream) বা এতদুভয় পদার্থ হইতে প্রস্তুত করা হইবে (ঘনীভূত, সংক্রামকতা-দোষ-শূন্য অথবা শুষ্কীকৃত দুগ্ধ হইতে নহে) । লবণ, পচন-নিবারক দ্রব্য অথবা রং করিবার দ্রব্য আবশ্যিকমত উহার সহিত মিশ্রিত থাকিতে অথবা নাও থাকিতে পারে । তবে ঐ সকল পচন-নিবারক পদার্থ অথবা রং করিবার দ্রব্য এক্রপ প্রকৃতি ও গুণসম্পন্ন হওয়া চাই, যাহাতে খাদ্যদ্রব্যটিকে স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক না করে । স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্‌ এই আইনানুসারে যে পরিমাণ জলের নির্দেশ করিবেন, তাহার অপেক্ষা অধিক জল ঐ মাখনে থাকিবে না ।

(ই) **ঘৃত সম্বন্ধে**,—ইহা কেবলমাত্র গাভী অথবা মহিষের দুগ্ধ হইতে উৎপন্ন হইবে ; ইহার মধ্যে দধির (Curd) অংশ থাকিবে না এবং ইহা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্‌ কর্তৃক নির্দিষ্ট ব্যবস্থানুবর্তী হইবে ।

(জে) **ময়দা সম্বন্ধে**,—কেবলমাত্র গম হইতে যাহা প্রস্তুত হয়, তদ্ব্যতীত অথ কোন দ্রব্য ইহাতে থাকিবে না ।

(উ) **সরিষার তৈল সম্বন্ধে**,—ইহা কেবলমাত্র সরিষাবীজ হইতে নিঃসৃত তৈল ব্যতীত অথ কোন পদার্থ হইবে না ।

(উ) চ-দফায় বর্ণিত স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্‌ কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত **অন্য খাদ্যদ্রব্য সম্বন্ধে**,—ইহা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্‌ কর্তৃক ব্যবস্থিত নিয়মের অমুযায়ী হইবে ।

(২) কোন ব্যক্তি নিজে বা তাহার কোন লোকদ্বারা প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে ১ উপধারার অধীন ক, খ, গ, ঘ এবং ঙ দফায় বর্ণিত খাদ্যদ্রব্যের সদৃশ অপর কোন খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত অথবা গুদামজাত করিয়া রাখিতে পারিবে না । আর উক্ত উপধারার অধীন চ-দফায় বর্ণিত, গভর্ণমেন্ট কর্তৃক বিজ্ঞাপনদ্বারা প্রকাশিত কোন খাদ্যদ্রব্যের সমতুল্য কিম্বা উহার নামের সহিত কোন প্রকার নোঁসাদৃশ্য আছে, এরূপ কোন খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়, প্রস্তুত অথবা গুদামজাত করিয়া রাখিতে পারিবে না ।

(৩) এই ধারার অধীনে কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে বিক্রেতা, প্রস্তুতকারী অথবা গুদামজাতকারী যে কোন ব্যক্তি যদি এরূপ কোন ওজর করে যে তৎকর্তৃক বিক্রীত, প্রস্তুত অথবা গুদামজাত খাদ্যদ্রব্যের প্রকৃতি, সার্বভ বা গুণের সম্বন্ধে সে ব্যক্তি অজ্ঞ, তাহা হইলে তাহার এরূপ কোন ওজর গ্রাহ্য হইবে না ।

(৪) এই ধারার অধীনে কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, যদি কোন ব্যক্তির নিকট ১ উপধারার অধীন ক, খ, গ, ঘ এবং ঙ-দফায় অথবা চ-দফায় বর্ণিত, স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত কোন খাদ্যদ্রব্য পাওয়া যায় এবং যদি জানা যায় যে, উক্ত ব্যক্তি ঐ প্রকার খাদ্যদ্রব্য বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করে বা গুদামজাত করিয়া রাখে, তাহা

হইলে (কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) উল্লিখিত খাদ্য-দ্রব্য গুলি যে তাহারই দ্বারা বিরুদ্ধার্থ প্রস্তুত অথবা গুণানুজ্ঞাত করা হইয়াছে, আদালত তাহা ধার্য্য করিয়া লইবেন ।

৭। (১) যে কারখানায়, দোকানে বা অপর কোন স্থানে মাখন, ঘৃত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা ঙ্ঠ ধারার ১ম উপধারার অধীন চ-দফায় বর্ণিত স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক বিজ্ঞাপন দ্বারা প্রকাশিত অপর কোন খাদ্য-দ্রব্য প্রস্তুত করা হয়, সেখানে কোন ব্যক্তি এই সকল দ্রব্যে ভেজাল দিবার উদ্দেশ্যে কোন দ্রব্য রাখিতে পারিবে না অথবা ঐ প্রকার দ্রব্য রাখিতে কাহাকেও অনুমতি দিতে পারিবে না ।

(২) এই ধারানুযায়ী কোন অভিযোগ উপস্থিত হইলে, যদি ঐরূপ কারখানা, দোকান অথবা কোন স্থানে ভেজাল দিবার উপযোগী কোন দ্রব্য পাওয়া যায়, তাহা হইলে (কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ভেজালের উদ্দেশ্যে ঐ দ্রব্য তথায় ইচ্ছা করিয়া রাখা হইয়াছে, আদালত এই প্রকার ধার্য্য করিবেন ।

৮। যে দুগ্ধ হইতে মাখন পৃথক করা হইয়াছে অথবা বাহা হইতে মাটা তোলা হইয়াছে, এরূপ ঘনীভূত দুগ্ধের (Condensed milk) টিন্ অথবা অন্ত কোন পাত্রের উপরের লেবেলে (Label) যদি ইংরাজি ও বাংলা উভয় ভাষায়, উক্ত দুগ্ধের মাখন তোলা হইয়াছে এবং উহা এক বৎসরের অনধিক বয়স্ক শিশুর আহারের পক্ষে অনুপযুক্ত, ইহা স্পষ্ট লেখা না থাকে,

তাহা হইলে কোন ব্যক্তি ঐরূপ ঘনীভূত দুগ্ধ বিক্রয়ার্থে রাগিতে পারিবে না ।

খাদ্যের রাসায়নিক পরীক্ষা

৯। যে কোন ক্রেতা যে কোন স্থানে কোন খাদ্য-দ্রব্য ক্রয় করিলে, ঐ ব্যক্তি স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক নির্দ্ধারিত খরচ দিয়া ঐ স্থানের জন্ত নিযুক্ত সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষকের দ্বারা ঐ খাদ্য পরীক্ষা করাইতে পারিবে এবং তাহার নিকট হইতে এই আইনের তালিকাভুক্ত ফর্মে (Form) পরীক্ষা-ফলের একখানা সার্টিফিকেট (Certificate) লইতে পারিবে ।

••। (১) স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক অথবা গভর্ণমেন্টের অনুমোদিত স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক ক্ষমতা-প্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি আবশ্যকমত, (ক) যে কোন খাদ্য অথবা (খ) খাদ্য-প্রস্তুতার্থে ব্যবহৃত যে কোন উপকরণ, রাসায়নিক পরীক্ষার উদ্দেশ্যে মূল্য দিয়া ক্রয় করিতে পারিবে এবং যে কোন ব্যক্তির নিকট উক্ত খাদ্য বা উপকরণ রহিবে, সে ঐ পরিমাণ দ্রব্য তাহার নিকট বিক্রয় করিতে বাধ্য থাকিবে ।

(২) স্থানীয় গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক অথবা গভর্ণমেন্টের অনুমোদিত স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক ক্ষমতা-প্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি, (ক) যে খাদ্য বিক্রয়ার্থে কোন প্রদেশে চালান করা হইতেছে অথবা (খ) উহা উক্ত প্রদেশের কোন স্থানে গুদাম-

জ্ঞাত করা হইয়াছে, ঐ খাদ্যের যে পরিমাণ আবশ্যক, সেই পরিমাণ পদার্থ রাসায়নিক পরীক্ষার জন্ত স্বয়ং গ্রহণ করিতে পারিবে এবং যাহার নিকট উক্ত খাত্ত আছে, সে ঐ পরিমাণ দ্রব্য তাহাকে দিতে বাধ্য থাকিবে।

প্রকাশ থাকে যে এক্লপ স্থলে খাত্তের মালিক উক্ত খাত্ত দিবার এক মাসের মধ্যে যদি উহার মূল্য দাবী করে, তাহা হইলে স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক ব্যবস্থিত ফণ্ড হইতে তাহাকে মূল্য দেওয়া হইবে।

(৩) স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক অথবা গভর্ণমেন্ট কর্তৃক অনুমোদিত স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক আদিষ্ট যে কোন ব্যক্তি যে খাত্ত বিক্রয়ার্থ রাপা হইয়াছে, ১১শ ধারা-বর্ণিত কার্যের জন্ত সেই খাত্তের যে পরিমাণ আবশ্যক, রাসায়নিক পরীক্ষার জন্ত নিজে মূল্য দিয়া তাহা ক্রয় করিতে পারিবে এবং যাহার নিকট ঐ খাত্ত আছে, সে ঐ পরিমাণ খাদ্য বিক্রয় করিতে বাধ্য থাকিবে।

১১। (১) যে কোন ক্রেতা ৯ম ধারা অনুসারে কোন খাদ্যের রাসায়নিক পরীক্ষা করাইতে ইচ্ছা করিলে, এবং যে কোন ব্যক্তি ১০ম ধারার ১ম বা ৩য় উপধারানুযায়ী রাসায়নিক পরীক্ষার জন্ত কোন খাত্ত-দ্রব্যের নমুনা (Sample) ক্রয় করিলে, ক্রয় করিবার পর, ঐ ব্যক্তি খাত্ত-দ্রব্যের বিক্রেতা অথবা তাহার বিক্রয়কারী কর্মচারীর নিকট উক্ত খাত্তের রাসায়নিক পরীক্ষা করাইবার ইচ্ছা অবিলম্বে জ্ঞাপন করিবে। তৎপরে উক্ত ক্রীত খাত্ত-দ্রব্যটি

ঐ স্থানে তৎক্ষণাৎ তিন অংশে বিভক্ত করিয়া, প্রত্যেক অংশ চিহ্নিত এবং শীলমোহরযুক্ত করিবে অথবা দ্রব্যটির অবস্থানুযায়ী উহাকে অন্য প্রকারে বাঁধিয়া রাখিবে ।

(২) ক্রেতা উপরোক্ত তিন অংশের একাংশ বিক্রেতা অথবা তাহার কর্মচারীর নিকট দিবে, একাংশ যদি ভবিষ্যতে প্রয়োজন হয়, তাহার জন্ত রাখিবে এবং অবশিষ্টাংশ যে স্থানে খাদ্যটি বিক্রয় করা হইয়াছে, সেই স্থানের জন্ত নিযুক্ত সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষকের নিকট পরীক্ষার জন্ত পাঠাইবে ।

(৩) যখন ১০ম ধারার ২য় উপধারানুযায়ী কোন খাদ্য পরীক্ষার জন্ত লওয়া হইবে, তখন গৃহীতা বাহার নিকট হইতে ঐ দ্রব্য পাওয়া গিয়াছে, তাহাকে অবিলম্বে উহার রাসায়নিক পরীক্ষা করাইবার অভিপ্রায় জানাইবে এবং ১ম ও ২য় উপধারায় বর্ণিত ব্যবস্থানুযায়ী কার্য করিবে ।

খাদ্য পরিদর্শন ও আটক করিবার ব্যবস্থা ।

১২ । (১) খাদ্য সম্বন্ধে এই আইনের নিয়মানুযায়ী যথারীতি ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি দিনরাত্রির মধ্যে যে কোন সময়ে—যে খাদ্য বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত হইতেছে, বিদেশে চালান হইতেছে, গুলাম জাত হইতেছে অথবা ফেরি-করান (Hawked) হইতেছে অথবা যে খাদ্য বিক্রয়ার্থ রক্ষিত হইয়াছে—তাহা পরিদর্শন বা পরীক্ষা করিতে পারিবে এবং যে যন্ত্র বা পাত্র ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থে

ব্যবহৃত হইয়া থাকে অথবা যে পাত্রে ঐ খাতি রক্ষিত হইয়াছে, সেই বস্ত্র বা পাত্র উক্ত ব্যক্তি পরিদর্শন বা পরীক্ষা করিতে পারিবে। কোন ব্যক্তি ঐ প্রকার পরিদর্শন বা পরীক্ষা নিবারণ করিতে বা উহাতে কোন বাধা দিতে পারিবে না।

(২) যদি ঐ প্রকার ক্ষমতাপন্ন ব্যক্তির এরূপ খাতি ভেজাগ বলিয়া বিশ্বাস করিবার কারণ থাকে, তাহা হইলে উক্ত ব্যক্তি ১৩শ ধারা-নির্দিষ্ট কার্য্য করিবার অত্ৰ ঐ খাতি অথবা উহা প্রস্তুত বা রক্ষা করিবার যন্ত্র কিম্বা পাত্র আটক করিয়া স্থানান্তরিত করিতে পারিবে; কোন ব্যক্তি এইরূপ আটক বা স্থানান্তর করা নিবারণ করিতে বা উহাতে বাধা দিতে পারিবে না।

(৩) ১৩শ ধারায় বর্ণিত কার্য্য সম্পন্ন করিবার জন্ত উক্ত ক্ষমতাপ্রাপ্ত ব্যক্তি ২য় উপধারানুযায়ী ধৃত কোন খাতি, যন্ত্র অথবা পাত্র স্থানান্তরিত করার পরিবর্তে তাহার বিবেচনায় যে কোন নিরাপদস্থানে (Safe custody) রাখিয়া দিতে পারে; কোন ব্যক্তি এই প্রকার স্থান হইতে ঐ খাদ্য, যন্ত্র অথবা পাত্র স্থানান্তরিত করিতে পারিবে না কিম্বা এই প্রকার অবস্থানকালীন ঐ খাদ্যে হস্তার্পণ বা উহার কোন পরিবর্তন করিতে পারিবে না।

(৪) ২য় উপধারানুযায়ী কোন খাদ্য আটক করা হইলে যে ব্যক্তি উহা আটক করিবে, সে এই উপধারানুসারে উহাকে

১ম ও ২য় উপধারার মতে ঐ পরিমাণ খাদ্য বিভাগ করিয়া উহার যথারীতি ব্যবহারের ব্যবস্থা করিবে ।

১০। (১) ১২শ ধারার ২য় উপধারামুযায়ী ধৃত কোন খাদ্য, যন্ত্র অথবা পাত্র, উক্ত ধারার ৩য় এবং ৪র্থ উপধারায় বর্ণিত নিয়মের অধীন থাকিবে এবং ঐ প্রকারে আটক করিবার পর যত শীঘ্র সম্ভব, ঐ খাদ্য ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট উপস্থিত করা হইবে ।

(২) যদি ম্যাজিস্ট্রেটের ধারণা হয় যে এরূপ কোন খাদ্য ভেজাল অথবা এরূপ কোন যন্ত্র বা পাত্র ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থে কিম্বা উহা রক্ষা করিবার জন্ত ব্যবহৃত হইয়াছে, তাহা হইলে যে প্রদেশে ঐ দ্রব্য ধৃত হইয়াছে, সেই প্রদেশের স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দ্বারা তিনি ঐ খাদ্য, যন্ত্র বা পাত্র বাজেয়াপ্ত করিবার ত্রুণাংশ দিয়া তৎকর্তৃক দ্রব্য নষ্ট করিতে বা উহার অত্র কোন প্রকার ব্যবস্থা করাইতে পারিবেন । আটক করিবার সময়ে ঐ দ্রব্য যাহার নিকট ছিল, তাহার খরচে ঐ সমস্ত কার্য নিষ্পন্ন হইবে এবং এই আইনানুসারে তাহার যেন অর্থ-দণ্ড (Fine) হইয়াছে, এই ভাবে তাহার নিকট হইতে ঐ খরচ আদায় করা হইবে ।

(৩) যদি ম্যাজিস্ট্রেটের ধারণা হয় যে, ঐ খাদ্য ভেজাল নহে, অথবা এরূপ যন্ত্র বা পাত্র ঐ খাদ্য প্রস্তুতার্থে কিম্বা উহা রক্ষা করিবার জন্ত ব্যবহৃত হয় নাই, তাহা হইলে যে ব্যক্তির দোকান হইতে ঐ খাদ্য, যন্ত্র বা পাত্র লওয়া হইয়াছে, তাহাকে ঐ সমস্ত দ্রব্য পুনরায় ফেরত দেওয়া হইবে । এই আইনানুসারে স্থানীয়

গভর্নমেন্ট কর্তৃক ব্যবস্থিত ফণ্ড (Fund) হইতে ম্যাজিষ্ট্রেট বিবেচনা করিয়া প্রকৃত পক্ষে তাহার বাহ্য ক্ষতি হইয়াছে, তাহা পূরণ করিতে পারিবেন ।

বিবিধ বিধি ।

১৪।(১) এই আইনানুসারে যাহার নিকট কোন খাণ্ড-দ্রব্য রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য প্রদত্ত হইবে, সেই ব্যক্তি, যে উহা দিয়াছে, তাহাকে এই আইনের তালিকাভুক্ত ফর্মে (Form) একখানা সার্টিফিকেট (Certificate) দিবেন । ঐ সার্টিফিকেটে তাহার রাসায়নিক পরীক্ষার ফল বিশেষভাবে লিখিত থাকিবে । তিনি স্থানীয় কর্তৃপক্ষের নিকট ঐ সার্টিফিকেটের একখানা প্রতিলিপি (Copy) পাঠাইবেন ।

(২) এই আইনানুসারে কোন অনুসন্ধান, বিচার অথবা মোকদ্দমা উপস্থিত হইলে, সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক কর্তৃক স্বাক্ষরিত উক্ত সার্টিফিকেট পরীক্ষাফল সম্বন্ধে যথোচিত প্রমাণ স্বরূপ গৃহীত হইবে ।

প্রকাশ থাকে যে প্রথম মোকদ্দমা বা আপীল অথবা পুনর্বিচারের জন্ত, যদি কোন আদালতে এই আইনভুক্ত কোন মোকদ্দমা অনিম্পত্তি-অবস্থায় থাকে, তাহা হইলে আদালত নিজের ইচ্ছায়, অথবা আসামী কিম্বা ফরিয়াদীর প্রার্থনায়, যে

কোন খাদ্য-দ্রব্য বাংলা দেশের সেনিটারি কমিশনার (Sanitary Commisioner) অথবা এই আইনমতে স্থানীয় গভর্নমেন্ট কর্তৃক নিযুক্ত অন্য কোন কর্মচারীর নিকট রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য পাঠাইতে পারেন। উক্ত সেনিটারি কমিশনার অথবা কর্মচারী রাসায়নিক পরীক্ষার পর উহার ফল ঐ আদালতে জানাইবেন এবং ঐ আদালতে উক্ত রাসায়নিক পরীক্ষার রিপোর্ট প্রমাণ-স্বরূপ গৃহীত হইবে। আদালতের আদেশানুযায়ী রাসায়নিক পরীক্ষাসম্বন্ধীয় যাবতীয় খরচ আসামী বা ফরিয়াদী কর্তৃক প্রদত্ত হইবে।

১৫। যে কোন এলাকায় এই আইনবর্ণিত কোন অপরাধ ঘটিলে উক্ত স্থানীয় কর্তৃপক্ষের লিখিত আদেশ বা সম্মতি ব্যতীত ঐ অপরাধের অভিযোগ গৃহীত হইবে না।

১৬। যে ম্যাজিস্ট্রেটের ক্ষমতা দ্বিতীয় শ্রেণীর ম্যাজিস্ট্রেটের ক্ষমতা অপেক্ষা কম, তিনি এই আইনভুক্ত কোন অপরাধের বিচার করিতে পারিবেন না।

১৭। ১৫শ ধারা বর্ণিত আদেশ অথবা সম্মতি দেওয়ার পর এক মাসের মধ্যে যদি কোন দরখাস্ত করা না হয়, তাহা হইলে এই আইনভুক্ত কোন অপরাধে অভিযুক্ত কোন ব্যক্তিকে আদালতে উপস্থিত হওয়ার জন্য সমন দেওয়া হইবে না।

১৮। যে এলাকার মধ্যে এই আইন কিম্বা উহার যে কোন এক ধারা বাহাল আছে, সেই স্থানে এই আইনানুসারে যে সমস্ত

জরিমানা আদায় করা হইবে এবং স্থানীয় গভর্নমেন্ট অথবা যে কোন আয় এই আইনের কার্য্যের জন্ত ব্যবহার করিবার আদেশ দিবেন, তৎসমুদয় নিম্নলিখিত ফণ্ডে জমা হইবে :—

(১) মিউনিসিপাল্ ফণ্ডে,—যদি ঐ এলাকা কোন মিউনিসিপালিটির সীমানার মধ্যে থাকে ;

(২) ক্যান্টনমেন্ট ফণ্ডে,—যদি ঐ এলাকা কোন ক্যান্টনমেন্টের সীমানার মধ্যে থাকে ;

(৩) ডিষ্ট্রিক্ট ফণ্ডে,—যদি ঐ এলাকা কোন ডিষ্ট্রিক্ট বোর্ডের অধীনে থাকে ;

(৪) অথবা এলাকা সম্বন্ধে স্থানীয় গভর্নমেন্টের আদেশে যে কোন ফণ্ডে জমা হইবে ।

১৯। ভারতবর্ষীয় দণ্ডবিধি আইনের ২১শ ধারার অর্থানুযায়ী এই আইনভুক্ত ১২শ ধারা বর্ণিত ক্ষমতাপ্রাপ্ত প্রত্যেক ব্যক্তি “সাধারণ কর্মচারী” (Public Servant) বলিয়া গণ্য হইবে ।

২০। (১) পূর্বে প্রকাশিত সর্তানুসারে স্থানীয় গভর্নমেন্ট এই আইনের উদ্দেশ্য সাধনার্থে নিয়মাদি প্রণয়ন করিতে পারিবেন ।

(২) পূর্বোক্ত ক্ষমতা সমূহের ‘প্রতি সাধারণতঃ লক্ষ্য রাখিয়া স্থানীয় গভর্নমেন্ট নিম্নলিখিত বিষয় সম্বন্ধে নিয়ম প্রণয়ন করিতে পারিবেন :—

(ক) যে খাদ্য-দ্রব্যের স্বাভাবিক উপাদান ৪র্থ ধারায় প্রকাশিত হইয়াছে, তাহার পরিমাণের কত অভাব হইলে অথবা উহাতে কি পরিমাণ অল্প দ্রব্য নিশ্চিত থাকিলে ঐ খাদ্য বিপণ্য নহে কিম্বা উহা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক, ইহার সিদ্ধান্ত সম্বন্ধে ;

(খ) বিক্রীত, বিক্রয়ার্থ রক্ষিত, অথবা গুদাম-জাত দ্রব্যে কি পরিমাণ মাখন ব্যতীত অল্প কঠিন উপাদান (Non-fatty Solids) এবং মাখন থাকা একান্ত আবশ্যক, তাহার ব্যবস্থার জ্ঞত ;

(গ) বিক্রীত, বিক্রয়ার্থ রক্ষিত অথবা গুদাম-জাত মাখনে জলের পরিমাণ কত অধিক থাকিতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করিবার জ্ঞত ;

(ঘ) ৬ষ্ঠ ধারায় ১ম উপধারাভুক্ত চ-দফায় বর্ণিত স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক প্রকাশিত কোন খাদ্য-দ্রব্য বিরূপ অবস্থায় থাকিলে, তাহার ব্যবস্থা করিবার জ্ঞত ;

(ঙ) ১০ম অথবা ১২শ ধারা বর্ণিত কর্তব্যপালন এবং ক্ষমতা-পরিচালন করিবার জ্ঞত স্থানীয় গভর্ণমেন্ট অথবা স্থানীয় গভর্ণমেন্ট কর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত স্থানীয় কর্তৃপক্ষের দ্বারা কর্মচারী-নিয়োগের ব্যবস্থা করিবার জ্ঞত ;

(চ) এই আইনে বর্ণিত সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক খাদ্য-দ্রব্যের রাসায়নিক পরীক্ষার জ্ঞত কত পারিশ্রমিক (Fees) দাবী করিতে পারেন, তাহার ব্যবস্থা করিবার জ্ঞত ;

(ছ) ১৮শ ধারার ৪র্থ দফানুযায়ী জরিমানা এবং অন্য টাকা কোন্ ফণ্ডে জমা হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা করিবার জন্ত ।

তৃতীয় অধ্যায় ।

দণ্ডের ব্যবস্থা ।

২১। যে কোন ব্যক্তি নিম্নলিখিত তালিকার ১ম ভাগে বর্ণিত এই আইনের কোন নিয়ম অবহেলা করিবে, সে দণ্ডিত হইবে। প্রথমবারের কৃত অপরাধের জন্ত সে উক্ত তালিকার ৩য় স্তম্ভে বর্ণিত জরিমানা দিবে ; দ্বিতীয় বারের অথবা তৎপরবর্তী কৃত অপরাধের জন্ত উক্ত তালিকার ৪র্থ স্তম্ভে বর্ণিত জরিমানা দিবে কিম্বা কারাবদ্ধ হইবে অথবা উভয় প্রকার শাস্তি ভোগ করিবে ।

ব্যাখ্যা।—নিম্নলিখিত তালিকার ২য় স্তম্ভে বর্ণিত “বিষয়” শীর্ষক প্রস্তাব গুলি ১ম স্তম্ভে উক্ত “নিষেধ বিধি” শীর্ষক অপরাধের সংজ্ঞা (Definition), এমন কি, উহাদের সংক্ষিপ্ত বিবরণী (Abstracts) রূপে উক্ত হয় নাই ; উহা কেবলমাত্র উক্ত অপরাধসমূহের নির্দেশক (Reference) ভাবে লিখিত হইয়াছে ।

ভেকাল-খাস্ত-সংখ্যায় আইন।

৪২৩

১

২

৩

৪

নিষেধ বিধি	বিষয়	প্রথম বারের অপরাধের	দ্বিতীয় বারের অপরাধের
৫ম ধারার ১ম উপধারা	ভেকাল খাস্তের বিক্রয়াদি।	প্রথম বারের অপরাধের	দ্বিতীয় বারের অপরাধের
৬ষ্ঠ ধারার ১ম উপধারা	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।
৬ষ্ঠ ধারার ২য় উপধারা	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।
৭ম ধারার ১ম উপধারা	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।
৮ম ধারা	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।	দুষ্ক, মাখন, হুত, ময়দা, সরিষার তৈল অথবা বিক্রয়াদি।

১

২

৩

৪

১	২	৩	৪
নিষেধ বিধি	বিষয়	প্রথম বারের অপরাধের অন্ত বৌদ্র পক্ষে যত করিমান। হইতে পারে	দ্বিতীয় বারের অপরাধের অন্ত বৌদ্র পক্ষে যত করিমান। কিংবা কারা- বাস অথবা উভয় শাস্তি ভোগ হইতে পারে
১ম ধারার ১ম, ২য় এবং ৩য় উপধারা	এই আইনানুগ পরীক্ষার উদ্দেশ্যে আবৃত্তিকৃত খাত- বলিয়া বিবাস হইবে, তাহা আটক বা স্থানা- ন্তরিত করিতে, খাতের পরিদর্শন অথবা পরীক্ষা করিতে উক্ত ব্যক্তিকে নিবারণ করা ব' কোন রূপ বাধা দেওয়া।	দুই শত টাকা	...
১২শ ধারার ১ম ও ২য় উপধারা	এই আইনানুগ কর্মচারীর যে খাত ভেজাল বলিয়া বিবাস হইবে, তাহা আটক বা স্থানা- ন্তরিত করিতে, খাতের পরিদর্শন অথবা পরীক্ষা করিতে উক্ত ব্যক্তিকে নিবারণ করা ব' কোন রূপ বাধা দেওয়া।	ঐ	...
১২শ ধারার ৩য় উপধারা	কোন নিরাপদ স্থানে রক্ষিত খাতাদিকে স্থানা- ন্তরিত করা, উহাতে হস্তার্পণ করা অথবা উহার কোন প্রকার পরিবর্তন করা।	ঐ	...

তালিকা (SCHEDULE)

সাটিফিকেটের ফর্ম ।

(৯ম এবং ১৪শ ধারা দেখ)

নিম্ন স্বাক্ষরকারী.....স্থানের
সাধারণ রাসায়নিক পরীক্ষক আমি এতদ্বারা জানাইতেছি যে
আমি.....তারিখে.....র নিকট হইতে.....এর
নমুনা রাসায়নিক পরীক্ষার জন্য পাইয়াছি (উহার তৎকালীন
ওজন.....) ; আমি উহার রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়া উক্ত
রাসায়নিক পরীক্ষার ফল নিম্নে জ্ঞাপন করিলাম ।

আমার মতে ঐ খাদ্য.....

মন্তব্য—

তারিখ.....

স্বাক্ষর ।

দ্রষ্টব্য :—পচনশীল হুত্ব, মাখন অথবা অন্ত কোন খাদ্যের
সাটিফিকেট সম্বন্ধে উক্ত খাদ্যের প্রকৃতিতে, রাসায়নিক পরী-
ক্ষার ব্যাঘাত জন্মাইতে পারে এরূপ কোন পরিবর্তন হইয়াছে
কিনা, রাসায়নিক পরীক্ষক বিশেষভাবে তাহা জানাইবেন ।

৩য় পরিশিষ্ট ।

খাদ্যের বিশুদ্ধতা নির্দেশ ।

১৯১৯ খ্রীষ্টাব্দে “বঙ্গীয় ভেজাল-খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন”এর ৪র্থ ধারা মতে বাঙ্গলা গভর্নমেন্ট্ (স্থানীয় স্বায়ত্ব-শাসনের মন্ত্রী-বিভাগ) বিবিধ খাদ্য-দ্রব্যের স্বাভাবিক উপাদান এবং তাহাদের বিক্রয় সম্বন্ধে কতিপয় নিয়ম কলিকাতা গেজেটে প্রকাশ করিয়াছেন ।

দুগ্ধ—ইহা বিশুদ্ধ, টাটকা ও নিম্নলিখিত ‘হইবে এবং ভালরূপে পালিত ও রক্ষিত সুস্থ গাভী অথবা মহিষের কিম্বা গাভী-এবং মহিষের ঝাঁট হইতে দোহনদ্বারা নিঃসৃত হইবে । উহার আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific gravity) ১৫.৫ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড্ উত্তাপে ১০২৮ হইতে ১০৩০ হইবে ।

মাখন—কেবল মাত্র দুগ্ধ কিম্বা মাটা অথবা এই উভয় দ্রব্য হইতে প্রস্তুত মাখনই প্রকৃত মাখন বলিয়া গণ্য হইবে । ইহাতে লবণ কিম্বা অন্য কোন প্রকার রক্ষণক্ষম পদার্থ (Preservative) এবং বর্ণপ্রদ দ্রব্যের (Colouring matter) যোগ থাকিতে পারে অথবা নাও থাকিতে পারে ।

ঘৃত—ইহা গাভী অথবা মহিষের বিশুদ্ধ নিম্নলিখিত দুগ্ধ-জাত মাখন হইতে প্রস্তুত দ্রব্য ; বিউটিরো-রিফ্রাক্টোমিটার্ (Butyro-refractometer) নামক যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষিত হইলে ৪০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড্ উত্তাপে ঐ যন্ত্র-নির্দিষ্ট ৪০ চিহ্নের কম এবং ৪২ এর

অতিরিক্ত স্থানাধিকার করিবেনা । Reichert-Wollnyর প্রণালী মতে পরীক্ষিত হইলে পরীক্ষার ফল গব্য স্নাত সম্বন্ধে ২৪ এবং মহিষের স্নাত সম্বন্ধে ২৮ অপেক্ষা নিম্ন সংখ্যা হইবে না ।

ময়দা—গম কলে পিষিয়া গুঁড়া করা হয় । পরে ঐ গুঁড়া চালিয়া ও পরিষ্কার করিয়া উহা হইতে যে চিকন, পরিষ্কার এবং বিশুদ্ধ দ্রব্য পাওয়া যায়, উহাকেই ময়দা বলে । উহাতে শতকরা অন্ততঃ ৮ ভাগ গ্লুটেন (Gluten) থাকিবে এবং দধি হইলে শতকরা ২ ভাগের অধিক ভস্ম (Ash) অবশিষ্ট থাকিবে না ।

সরিসার তৈল—সরিসা হইতে নিষ্কাশিত অবায়ী (Fixed) তৈলই সরিসার তৈল বলিয়া পরিচিত । ইহার সাপনিফিকেশন সংখ্যা (Saponification value) ১৬৯ এর কম এবং ১৭৬ এর বেশী হইবে না, এবং আইওডিন্ সংখ্যা (Iodine value) ৯৬ এর কম এবং ১০৮ এর বেশী হইবে না ।

নিম্নলিখিত খাদ্য-দ্রব্য সম্বন্ধে ইহা স্থির হইল যে প্রত্যেক খাদ্য-দ্রব্যে পশ্চাদ্বর্ণিত স্বাভাবিক উপাদানের পরিমাণের ন্যূনতা হইলে, উহার সহিত অল্প বিজাতীয় দ্রব্যের যোগ থাকিলে এবং তদ্ব্যবস্থিত জলের নির্দিষ্ট পরিমাণের ব্যতিক্রম হইলে, কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া না পর্য্যন্ত, ঐ খাদ্য বিশুদ্ধ নহে কিম্বা স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকারক বলিয়া ধার্য্য হইবে :—

দুগ্ধ—গোদুগ্ধে শতকরা ৩.৫ ভাগের কম মাখন থাকিলে (এই আইনের মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ

নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহা হইতে মাখন তোলা অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মহিষের দুগ্ধে শতকরা ৬ ভাগের কম মাখন থাকিলে এই আইনমতে (কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহা হইতে মাখন তোলা অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গোদুগ্ধে মাখন ব্যতীত শতকরা ৮½ ভাগের কম দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ থাকিলে (এই আইনমতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহা হইতে মাখন ব্যতীত দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ (Non-fatty solids) বাহির করিয়া লওয়া হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মহিষের দুগ্ধে মাখন ব্যতীত শতকরা ৯ ভাগের কম দুগ্ধ-জাত কঠিন পদার্থ থাকিলে (এই আইনমতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ দুগ্ধ বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপস্থলে উহা হইতে মাখন ব্যতীত দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ পৃথক করিয়া লওয়া হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গো-মহিষের মিশ্রিত দুগ্ধে শতকরা ৫ ভাগের কম মাখন থাকিলে (এই আইনমতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া

পর্যাপ্ত) ঐ মিশ্রিত দুগ্ধ বিস্কুট নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একপস্থলে উহা হইতে মাখন তুলিয়া লওয়া হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গো-মহিষের দুগ্ধে মাখন ভিন্ন শতকরা ৯ ভাগের কম দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিকৃত প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যাপ্ত) ঐ মিশ্রিত দুগ্ধ বিস্কুট নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একপস্থলে উহা হইতে মাখনের পরিবর্তে দুগ্ধ-জাত অপর কঠিন পদার্থ পৃথক করা হইয়াছে অথবা উহার সহিত জল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মাখন—মাখনে [যাহা “ঘাটালের মাখন” (Ghatal butter) লেবেল (Label) দিয়া বিক্রয় করা হইতেছে না] জলের পরিমাণ শতকরা ১৬ ভাগের অধিক থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিকৃত প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যাপ্ত) ঐ মাখন বিস্কুট নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে, কারণ উহাতে অতিরিক্ত পরিমাণে জল মিশ্রিত রহিয়াছে ।

ময়দা—ময়দা দধি হইবার পর উহাতে শতকরা ২ ভাগের বেশী দধিাবশিষ্ট পদার্থ (Ash) থাকিলে (এই আইন মতে কোন বিকৃত প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যাপ্ত) ঐ ময়দা বিস্কুট নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; একপস্থলে উহাতে অতিরিক্ত মাত্রায় বিজাতীয় খনিজ পদার্থ মিশ্রিত আছে বলিয়া বিবেচিত হইবে । ময়দার মধ্যে শতকরা ৮ ভাগের কম গ্লুটেন (Gluten) থাকিলে (এই আইন-মতে কোন বিকৃত প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যাপ্ত) ঐ ময়দা

বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে, কারণ উহাতে গ্লুটেনের ভাগ কম আছে ।

স্বত—স্বত বিউটিরো-রিফ্র্যাক্টোমিটার্ (Putyro-refractometer) নামক যন্ত্র দ্বারা পরীক্ষিত হইলে ৪০ ডিগ্রী সেন্টিগ্রেড তাপে পরীক্ষার ফল যদি ৪০ সংখ্যার কম অথবা ৪২ এর অধিক হয়, তাহা হইলে (এই আইনমতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ স্বত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহার সহিত অল্প বিজাতীয় চর্কি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গব্য-স্বতে রাইকার্ট্-উল্‌নির (Reichert-Wollny) প্রণালী মতে পরীক্ষায় পরীক্ষাফলের সংখ্যা ২৫ এর কম হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ স্বত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহার সহিত বিজাতীয় চর্কি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

মহিষ-স্বতে রাইকার্ট্-উল্‌নির প্রণালী মতে পরীক্ষায় পরীক্ষাফলের সংখ্যা ৩০ এর কম হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্য্যন্ত) ঐ স্বত বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহার সহিত বিজাতীয় চর্কি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

গো-মহিষের মিশ্রিত স্বতে রাইকার্ট্-উল্‌নির প্রণালী মতে পরীক্ষায় পরীক্ষা-ফলের সংখ্যা ২৮ এর কম হইলে (এই

আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ঐ মিশ্রিত দ্রব্য বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহার সহিত বিজাতীয় চর্কি অথবা তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

সরিষার তৈল—সরিষার তৈলে সাপনিফিকেশন্ সংখ্যা (Saponification value) ১৬৯ এর কম অথবা ১৭৬ এর বেশী হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ঐ তৈল বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে এবং উহার সহিত কোন বিজাতীয় তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বুঝিতে হইবে ।

সরিষার তৈলে আইওডিন্ সংখ্যা (Iodine value) ৯৬ এর কম অথবা ১০৮ এর বেশী হইলে (এই আইন মতে কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত) ঐ তৈল বিশুদ্ধ নহে বলিয়া ধার্য্য হইবে ; এরূপ স্থলে উহার সহিত কোন বিজাতীয় তৈল মিশ্রিত করা হইয়াছে বলিয়া বিবেচিত হইবে ।

সাধারণ নিয়ম ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত গো-দুগ্ধে শতকরা অন্ততঃ ৩½ ভাগের কম মাখন এবং ৮½ ভাগের কম মাখন ব্যতীত অপর কঠিন পদার্থ থাকিবে না ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত মহিষের দুগ্ধে

শতকরা ৬ ভাগের কম মাখন এবং ৯ ভাগের কম মাখন ব্যতীত
অপর কঠিন পদার্থ (Non-fatty solids) থাকিবে না ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত মিশ্রিত
গো-মহিষের হুগ্ধে শতকরা ৫ ভাগের কম মাখন এবং ৯ ভাগের
কম মাখন ব্যতীত অপর কঠিন পদার্থ থাকিবে না ।

বিক্রীত, বিক্রয়ার্থে রক্ষিত বা গুদামজাত মাখনে (লেবেল
দেওয়া “ঘাটালের মাখন” ব্যতীত) শতকরা-১৬ ভাগের বেশী
জল থাকিবে না ।

স্বাস্থ্যরক্ষক (Health Officer) কিম্বা স্বাস্থ্যরক্ষক না
থাকিলে মিউনিসিপালিটি কর্তৃক নিযুক্ত সেনিটারি ইনস্পেক্টর
(Sanitary Inspector) এই আইনের ১০ম কিম্বা
১২শ ধারায় বর্ণিত কর্তব্য সম্পাদন এবং ক্ষমতা প্রয়োগ
করিবেন ।

এই আইনমতে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ কর্তৃক রাসায়নিক পরীক্ষার্থে
প্রেরিত প্রত্যেক নমুনার (Sample) জন্য ২ টাকা এবং অন্য
কোন ব্যক্তি কর্তৃক প্রেরিত প্রত্যেক নমুনার জন্য ৪ টাকা ফী
(Fee) ধাৰ্য থাকিবে ।

এই আইনের ১০ম ধারার ২য় উপধারানুসারে সংগৃহীত খাদ্যের
মূল্য, যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের এলাকায় উক্ত দ্রব্য সংগ্রহ করা
হইবে, তাহারই অধীনস্থ ফণ্ড হইতে প্রদত্ত হইবে ।

এই আইনের ১৩ ধারার ৩য় উপধারামতে ক্ষতিপূরণ হিসাবে

যে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের এলাকায় দ্রব্য আটক করা হইবে, তাহারই অধীনস্থ ফণ্ড হইতে অর্থ প্রদত্ত হইবে ।

৪র্থ পরিশিষ্ট ।

কলিকাতা মিউনিসিপাল্ আইন (১৯২৩)

(Bengal Act III of 1923)

২৮শ অধ্যায় ।

খাদ্য-বিক্রয় ।

৪০৫ ধারা—১। এই আইনানুসারে কর্পোরেশন্ কর্তৃক প্রদত্ত লাইসেন্সের মধ্যে যে সকল সর্তের উল্লেখ থাকিবে, তাহা অতিক্রম করিয়া—

(ক) কোন ব্যক্তি কলিকাতায় কিম্বা কলিকাতার বহির্ভাগস্থ কোন মিউনিসিপাল্ কসাইখানায় কসাইয়ের ব্যবসা চালাইতে পারিবে না ; কিম্বা (খ) কোন ব্যক্তি মিউনিসিপাল্ বাজার অথবা বেসরকারী (Private) বাজার ব্যতীত অন্ত্র মনুষ্যের খাদ্যের

অন্ত কোন চতুষ্পদ জন্তু, মাংস অথবা মৎস্য বিক্রয় কিম্বা ফেরি করিতে পারিবে না ।

২ । (১) উপধারার (খ) দফায় বর্ণিত নিয়ম—(ক) কোন হোটেল অথবা সাধারণ ভোজনাগারে খাণ্ডের জন্ত রক্ষিত এবং ঐ স্থানের লোকের ব্যবহারার্থ মাংস অথবা মৎস্যের বিক্রয় সম্বন্ধে খাটিবে না ।

(খ) সমুদ্র, নদী অথবা কোন বেসরকারী মৎস্য ধরিবার স্থান হইতে বিক্রয় করিবার জন্ত অনীত টাটকা, মৎস্য সম্বন্ধে খাটিবে না ।

৪০৬ ধারা । “বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড সম্বন্ধীয় আইনের” পঞ্চম ধারা দেখ ।

৪০৭ ধারা (১) ছন্ধ, মাখন, ঘৃত, ময়দা ও সরিষাতৈল সম্বন্ধে—বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড সম্বন্ধীয় আইন দেখ ।

চা সম্বন্ধে—ইহা মাতান (Fermented), শুকান, আগুনের তাপ-সংযোগে প্রস্তুত থীয়া (Thea) জাতীয় গাছের মুকুল অথবা পাতা হইবে । জলে ভিজাইয়া, কাথ বাহির করিয়া অথবা অন্য কোন উপায় দ্বারা যে চা’র প্রকৃত গুণ, শক্তি বা ধর্ম কোন পরিমাণে নষ্ট হইয়াছে, তাহা অথবা অন্য বিজাতীয় পদার্থ ইহাতে মিশ্রিত থাকিবে না ।

ভক্ষ্য তৈল অথবা চর্বি (Fat) সম্বন্ধে—ইহা আইন-নির্দিষ্ট গুণসম্পন্ন হইবে । তবে যদি ইহা প্রকাশ থাকে যে এই সকল পদার্থ

লোকের খাণ্ডের অল্প প্রস্তুত হয় নাই এবং ইহার প্রকৃতিগত গুণের ব্যত্যয় চক্ষে দেখিয়া বা আত্মাণ দ্বারা ধরা যাইতে পারে, তাহা হইলে উহা এই আইনের ভিতর আসিবে না ।

(২), (৩), (৪)—বঙ্গীয় ভেজাল খাণ্ড-সম্বন্ধীয় আইন দেখ ।

৪০৮ ধারা—১ । কলিকাতায় অবস্থিত সরিষার তৈলের অথবা অল্প প্রকার ভক্ষ্য তৈলের প্রত্যেক কারখানা, ইহার মালিকের দ্বারা কিম্বা যে ব্যক্তির অধীনে ইহা আছে, সেই ব্যক্তির দ্বারা কর্পোরেশনের সাধারণ ব্যবস্থানুসারে কর্পোরেশন্ আফিসে রেজিষ্টারি করা হইবে ।

২ । সরিষার তৈলের বা অল্প ভক্ষ্য তৈলের কারখানার প্রত্যেক মালিককে যাহার অধীনে উক্ত কারখানা আছে ঐ ব্যক্তিকে অথবা ঐ সকল দ্রব্যের প্রত্যেক পাইকারী বিক্রেতাকে কর্পোরেশন্ কর্তৃক ব্যবস্থিত ফরমে একখানা রেজিষ্টারি রাখিতে হইবে । ঐ রেজিষ্টারিতে তাহার কারখানা বা কারবারের স্থান হইতে ঐ দ্রব্য কি পরিমাণে এবং কোন স্থানে বিক্রমার্থ প্রেরিত হইতেছে, তাহা লিখিত থাকিবে এবং কর্পোরেশন্ কর্তৃক উপযুক্ত ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন কর্মচারী ঐ রেজিষ্টারি পরিদর্শন করিতে পারিবেন ।

৪০৯ ধারা - ৪০৮ ধারানুযায়ী রেজিষ্টারিকৃত যে কোন কারখানায় এই আইন মতে, কর্পোরেশন্ কর্তৃক উপযুক্ত ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন কর্মচারী ঐ সমস্ত দ্রব্যের প্রস্তুত করার নিয়ম-পদ্ধতি পরিদর্শন করিতে পারিবেন এবং তথায় সকল সময়ে তাঁহার

প্রবেশাধিকার থাকিবে। সরিষার তৈলের, অথবা তৈলের অথবা ঐ সকল দ্রব্য প্রস্তুতার্থ কিম্বা উহাতে ভেজাল দিবার জন্ত রক্ষিত যে কোন দ্রব্যের নমুনা তিনি রাসায়নিক পরীক্ষার জন্ত সংগ্রহ করিতে পারিবেন।

৪১০, ৪১১ ধারা—বঙ্গীয় ভেজাল খাদ্য-সম্বন্ধীয় আইন দেখ।

৪১২ ধারা—।। কোন ব্যক্তি যন্ত্রের খাত্তের জন্ত কোন রুগ্ন প্রাণী অথবা দূষিত অস্বাস্থ্যকর কিম্বা খাইবার অনুপযুক্ত কোন খাত্ত-দ্রব্য বিক্রয় করিতে, বিক্রয়ার্থ গুদামে রাখিতে অথবা ফেরি করিতে কিম্বা প্রস্তুত করিতে পারিবে না।

২। এই ধারানুযায়ী কোন মোকদ্দমা উপস্থিত হইলে যদি কোন ব্যক্তির নিকট ঐরূপ কোন জন্তু অথবা খাত্ত পাওয়া যায় এবং যদি জানা যায় যে ঐ ব্যক্তি লোকের খাত্তের জন্ত ঐ প্রকার জন্তু অথবা খাত্ত রাখিয়া থাকে অথবা ঐ প্রকার খাত্ত প্রস্তুত করিয়া থাকে, তাহা হইলে আদালত কোন বিরুদ্ধ প্রমাণ না পাওয়া পর্যন্ত ধাৰ্য্য করিবেন যে ঐ ব্যক্তি ঐ জন্তু বা খাত্ত বিক্রয়ার্থ রাখিয়াছে অথবা ঐ খাত্ত বিক্রয়ার্থ প্রস্তুত করিয়াছে।

৪১৭ ধারা—যদি স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী অথবা তৎকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত কোন ব্যক্তির সঙ্গত বিশ্বাস ঐরূপ হয় যে এই আইন-নির্দিষ্ট ক্ষমতা না পাইয়া কোনস্থানে বা কোন প্রকারে কোনপ্রাণী খাত্তার্থে বধ অথবা ঐ জন্তুর মাংস বিক্রয় কিম্বা বিক্রয়ার্থ ফেরি করা হইতেছে, তাহা হইলে সেই ব্যক্তি, এই আইন-সংক্রান্ত

কোন ব্যবস্থা বা নিয়মের বাতিক্রম ঘটয়াছে কিনা, তাহার সন্তোষকর অনুসন্ধানের জন্ত, দিবারাত্রি, যে কোন সময়ে বিনা নোটিশে ঐ সকল স্থান পরিদর্শন করিতে পারিবেন।

৪১৮ ধারা—১। খাত্তার্থ ব্যবহারের জন্ত যে সকল জন্তু এবং খাত্ত অথবা চালান করা বা ফেরি করা হইতেছে, এবং বিক্রয়ের উদ্দেশ্যে অথবা প্রস্তুতের জন্ত কোন স্থানে সঞ্চিত বা আনীত হইয়াছে, সেই সমস্ত জন্তু বা খাত্তের যথারীতি পরিদর্শনের জন্ত কর্পোরেশন্ বন্দোবস্ত করিবেন এবং ঐ সমস্ত খাত্ত প্রস্তুত হইবার সময়ে উহার পরিদর্শনের জন্তও ব্যবস্থা করিবেন।

২। ১ম উপধারায় বর্ণিত ঐ প্রকার পরিদর্শনের ফলে যদি কোন অভিযোগ উপস্থিত হয়, তাহা হইলে উক্ত জন্তু বা খাত্ত যে বিক্রয়ার্থ রাখা বা ফেরি করা হয় নাই এবং উহা বিক্রয়ার্থ অথবা প্রস্তুতার্থ সঞ্চিত বা আনীত হয় নাই অথবা লোকের খাত্তের জন্ত ব্যবহৃত হয় নাই, এই সমস্ত প্রমাণের ভার, যে পক্ষ অভিযুক্ত হইয়াছে, তাহার উপর গুলু থাকিবে।

৪১৯ ধারা—১। স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী অথবা তৎকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত যে কোন ব্যক্তি ৪১৮ ধারায় বর্ণিত যে কোন জন্তু বা খাত্ত এবং ঐ খাত্ত প্রস্তুতার্থ বা উহার রক্ষার্থ ব্যবহৃত যে কোন যন্তু বা পাত্র, দিনরাত্রির মধ্যে যে কোন সময়ে পরিদর্শন এবং পরীক্ষা করিতে পারিবেন।

২। যদি স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারীর অথবা তৎকর্তৃক

ক্ষমতাপ্রাপ্ত ব্যক্তির নিকট ঐ প্রকার জন্তু রোগগ্রস্ত বলিয়া বিবেচিত হয় অথবা ঐ প্রকার কোন খাত্ত তাঁহার নিকট দূষিত, অস্বাস্থ্যকর অথবা মানুষের খাত্তের পক্ষে অনুপযুক্ত অথবা ভেজাল বলিয়া বোধ হয়, কিম্বা যদি তিনি মনে করেন যে, ব্যবহৃত কোন যন্ত্র বা পাত্র একরূপ অবস্থায় আছে যে উহা দ্বারা প্রস্তুত বা উহাতে রক্ষিত খাত্ত দূষিত, অস্বাস্থ্যকর বা মানুষের খাত্তের অনুপযুক্ত হইতে পারে, তাহা হইলে তিনি আইন নির্দিষ্ট ব্যবহার জন্ত ঐ প্রকার জন্তু, খাত্ত, যন্ত্র বা পাত্র আটক করিয়া লইয়া বাইতে পারেন ।

৩। স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী অথবা তৎকর্তৃক ক্ষমতাপ্রাপ্ত কোন ব্যক্তি ২য় উপধারানুযায়ী আটককৃত কোন জন্তু, খাত্ত, যন্ত্র অথবা পাত্র অত্তর লইয়া যাওয়ার পরিবর্তে ঐ স্থানেই তাঁহার বিবেচনায় সম্পূর্ণ নিরাপদ জিম্মায় (Custody) রাখিতে পারেন । কোন ব্যক্তি উল্লিখিত জন্তু, খাত্ত, যন্ত্র বা পাত্র ঐ প্রকার জিম্মা হইতে স্থানান্তরিত করিতে, উহাতে হস্তার্পণ করিতে, অথবা উহার কোন অবস্থান্তর করিতে পারিবে না ।

৪২০ ধারা—(৪১৯) ১ ধারানুযায়ী কোন জন্তু, খাত্ত, যন্ত্র বা পাত্র আটক করা হইলে, উহার মালিকের কিম্বা বাহার নিকট উহা পাওয়া গিয়াছে, তাহার মত লইয়া উহা অবিলম্বে নষ্ট করা বাইতে পারে । মত না পাইলে, আটক করা কোন খাত্ত যদি ধ্বংশীল (Perishable) হয় এবং ক্ষমতাপ্রাপ্ত

কর্মচারী, স্বাস্থ্যরক্ষক, সহকারী স্বাস্থ্যরক্ষক, কিম্বা জিলার স্বাস্থ্যরক্ষক অথবা মন্ত্রীসভার কোন সভ্য বা অল্ডারম্যানের (Alderman) মতে উহা দূষিত, অস্বাস্থ্যকর, বা মনুষ্যের খাণ্ডের পক্ষে অনুপযুক্ত বলিয়া স্থির হয়, তাহা হইলে উহা নষ্ট করা যাইতে পারে ।

২। এই প্রকার কোন জন্তু, খাণ্ড, বস্তু বা পাত্র আটক করার জন্তু এবং ১ম উপধারামুযায়ী অগ্রাণ্ড ব্যবস্থা করার জন্তু যে খরচ হইবে, তাহা, যাহার নিকট হইতে উহা পাওয়া গিয়াছে, তাহার নিকট হইতে আদায় করা হইবে ।

৪২১ ধারা—(৪১৯) ১ ধারামুযায়ী আটক করা যে কোন জন্তু, খাণ্ড, বস্তু বা পাত্র (যাহা ৪২০ ধারার নির্দেশানুসারে নষ্ট করা হয় নাই) ৪১১ ধারার ৩য় উপধারায় বর্ণিত ব্যত্বস্থানুসারে বত সত্ত্বর সম্ভব, ম্যাজিস্ট্রেটের নিকট নীত হইবে ।

২। যদি ম্যাজিস্ট্রেট বোধ করেন যে, এই প্রকার কোন জন্তু রোগগ্রস্ত কিম্বা এই প্রকার কোন খাণ্ড দূষিত, অস্বাস্থ্যকর বা মনুষ্যের খাণ্ডের পক্ষে অনুপযুক্ত কিম্বা ভেজাল, মিশ্রিত অথবা এই প্রকার কোন বস্তু বা পাত্র ৪১১ ধারার ২য় উপধারায় বর্ণিত অবস্থাপন্ন এবং উহা খাণ্ড প্রস্তুতার্থ বা উহার রক্ষার্থ ব্যবহৃত হয়, তাহা হইলে তিনি উহা কর্পোরেশনের পক্ষ হইতে বাজেয়াপ্ত করিবেন । উহা (ক) আটক করার সময়ে উহা যাহার নিকট ছিল, তাহার খরচে উহা নষ্ট করা হইবে ।

৪২২, ৪২৩, ৪২৪, ৪২৫ ধারা—বঙ্গীয় ভেজাল খাতি-সম্বন্ধীয় আইন দেখ।

৪২৬ ধারা—যখন কোন কর্তৃপক্ষ এই আইনপ্রদত্ত ক্ষমতা-নুসারে কোন খাতি নষ্ট করিবার অথবা উহার খাতিরূপে ব্যবহার নিষেধ করিবার আদেশ দেন, তখন ঐ দ্রব্য কর্পোরেশনের সম্পত্তি বলিয়া গণ্য হইবে।

৪২৭ ধারা—এই আইন বা অন্য কোন সাময়িক আইনপ্রদত্ত যাবতীয় ক্ষমতা এবং কর্তব্য ব্যতীত কর্পোরেশন্ তঁাহাদের বিবেচনানুসারে :—

(ক) কলিকাতা সহরের মধ্যে বা বাহিরে মিউনিসিপাল ডেয়ারি (Dairy), গোচারণ এবং ভূমি, গোশালা স্থাপন এবং পরিচালন করিতে পারিবেন।

(খ) যে সমস্ত সর্ভ স্থির করা কর্পোরেশন্ উচিত বিবেচনা করেন, তদনুসারে কলিকাতার ভিতরে কি বাহিরে কোন গোচারণ-ভূমিকিষা ডেয়ারি প্রস্তুত করিতে, বর্দ্ধিত করিতে, রক্ষা করিতে অথবা উহার সকল প্রকার বন্দোবস্ত করিতে ব্যক্তি বিশেষের যে খরচ হইয়াছে, তাহার অত্র অর্থ সাহায্য অথবা তাহার ক্ষুদ্র বাবদ কর্পোরেশন্ তঁাহাদের তহবিল হইতে টাকা দিতে পারেন।

(গ) মিউনিসিপাল অথবা ব্যক্তিবিশেষের ডেয়ারি হইতে কলিকাতায় যে সমস্ত দুগ্ধ অথবা দুগ্ধ-জাত অন্ত্র

দ্রব্য আমদানি হইবে, তাহাদিগের কলিকাতায় আনয়ন করিবার বাবতীয় ব্যবস্থা সম্বন্ধে কর্পোরেশন্ সাহায্য করিতে পারেন ।

(ঘ) স্থানীয় গোমহিষাদি জন্তুর বংশগত উন্নতির অভিপ্রায়ে বলিষ্ঠ ষাঁড় ক্রয় করিতে, পালন করিতে অথবা অন্তরূপ ব্যবস্থা করিতে এবং এ সম্বন্ধে অত্যাগত যে সমস্ত উপায় অবলম্বন করা প্রয়োজন বোধ করেন, কর্পোরেশন্ তাহা করিতে পারেন ।

(ঙ) কর্পোরেশন্, মিউনিশিপাল্ এবং অগ্র ডেয়ারি হইতে উৎপন্ন দুগ্ধ এবং দুগ্ধ-জাত অত্যাগত দ্রব্য বিক্রয়ার্থ ডিপো (Depots) অথবা গুদাম স্থাপন করিতে এবং রক্ষা করিতে পারেন ।

৪২৮ ধারা—১ । এই আইনমতে কর্পোরেশন্ কর্তৃক প্রদত্ত অনুমতি-পত্রের নিয়ম সমূহের সহিত সামঞ্জস্য না রাখিয়া :—

(ক) কোন ব্যক্তি কলিকাতায় গোয়ালার ব্যবসা বা কারবার চালাইতে পারিবে না ;

(খ) কোন ব্যক্তি দুগ্ধ বিক্রয়ের জন্ত কলিকাতায় কোন স্থান ব্যবহার করিতে পারিবে না ;

২ । কোন হোটেল বা ভোজনাগারে ঐ বাটার মধ্যে খাদ্যের জন্ত যে দুগ্ধ বিক্রয় হয়, তৎসম্বন্ধে ১ম উপধারায় বর্ণিত কোন নিয়ম খাটিবে না ।

৪২৯ ধারা—কলিকাতায় বাহিরে কি ভিতরে অবস্থিত কোন

ডেয়ারি বা গো-শালায় যথোচিত বায়ু সঞ্চালন, যথোচিত স্থান, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, পয়ঃ প্রণালী এবং জল সংগ্রহাদির যথারীতি ব্যবস্থা কর্পোরেশনের নির্দেশানুযায়ী আবশ্যিক মত আছে কি না, তৎসম্বন্ধে উপযুক্ত অনুসন্ধান করিয়া কর্পোরেশন্ যতক্ষণ পর্যাস্ত সন্তুষ্ট না হইবেন, ততক্ষণ উক্ত ডেয়ারি হইতে উৎপন্ন দুগ্ধ বিক্রয়ের জন্ম ৪২৮ ধারার ১ম উপধারা মতে অনুমতি পত্র দিবে ন।

নিম্নলিখিত বিবয়ের ব্যবস্থা সম্বন্ধে কর্পোরেশনের দৃষ্টি থাকিবে :—

(ক) দুগ্ধবতী গো-মহিষাদি জন্তুর স্বাস্থ্য এবং শারীরিক অবস্থা ।

(খ) উক্ত ডেয়ারি বা গো-শালায় যে সমস্ত পাত্র দুগ্ধ রক্ষার্থ ব্যবহৃত হয়, তাহাদিগের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ।

(গ) দুগ্ধ বাহাতে কোন সংক্রামক রোগের বীজদৃষ্ট বা সংস্পর্শ-দোষে কোন প্রকারে দূষিত না হইতে পারে, তাহার ব্যবস্থা ।

৪৩০ ধারা—যদি স্বাস্থ্যরক্ষকের বিশ্বাস করিবার কারণ থাকে যে কলিকাতায় কোন ব্যক্তি সাংঘাতিক রোগে ভুগিতেছে, অথবা তাহার ভুগিবার সম্ভাবনা আছে এবং কলিকাতার ভিতরে বা বাহিরে অবস্থিত যে সমস্ত ডেয়ারি বা গো-শালা হইতে কলিকাতায় যে দুগ্ধ সংগৃহীত হইয়াছে, সেই দুগ্ধই ঐ

রোগের কারণ, অথবা ঐ প্রকার স্থান হইতে সংগৃহীত দ্রব্দের ব্যবহারে কলিকাতাস্থ যে কোন ব্যক্তির সাংঘাতিক রোগ হইবার সম্ভাবনা আছে, তাহা হইলে উক্ত দ্রব্ব বিক্রেতা গত ছয় সপ্তাহ ধরিয়া যে সমস্ত ডেয়ারি বা গোশালা হইতে দ্রব্ব সংগ্রহ করিয়াছে বা করিয়া থাকে, স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে, তাহার নিকট হইতে সেই সমস্ত স্থানের একটা সম্পূর্ণ তালিকা সংগ্রহ করা, আবশ্যক মনে করিতে পারেন। যদি ঐ দ্রব্ব বা উহার কিয়দংশ অথ কোন ব্যক্তির দ্বারা সংগৃহীত হইয়া থাকে, তাহা হইলে স্বাস্থ্যবিভাগীয় কর্মচারী তাহার নিকট হইতে ঐ প্রকার তালিকা লওয়া আবশ্যক জ্ঞান করিতে পারেন এবং যে কোন ব্যক্তির নিকট ঐ প্রকার তালিকা লওয়া আবশ্যক বোধ করা হইবে, তাহাকে ঐ প্রকার একটা তালিকা অবশ্য দাখিল করিতে হইবে।

৪৩১ ধরা। ১। স্বাস্থ্যরক্ষক কোন উপযুক্ত পশুচিকিৎসকের সহিত ৪২৩ ধারায় বর্ণিত যে কোন ডেয়ারি বা গোশালা এবং তন্মধ্যে অবস্থিত দ্রব্ববতী গোমহিষাদি পরিদর্শন করিতে পারেন। এই প্রকার পরিদর্শনের পর যদি তিনি মনে করেন যে উক্ত স্থান হইতে সংগৃহীত দ্রব্দের ব্যবহারে কোন সাংঘাতিক রোগ উৎপন্ন হইয়াছে অথবা উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা আছে, তাহা হইলে উক্ত ডেয়ারি বা গোশালা হইতে দ্রব্ব-সংগ্রহের নিবারণার্থে তিনি আদেশ প্রচার করিতে পারেন।

২। দুগ্ধের অবস্থার পরিবর্তন অথবা সংক্রামক রোগ-বীজ-
দুগ্ধ হওয়ার কারণ দূরীভূত হইয়াছে এই সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-রক্ষক সম্বন্ধে
হইলে ১ম উপধারানুসারে তিনি যে আদেশ দিয়াছেন, তৎক্ষণাৎ
তাহার প্রতিহার করিবেন।

৩। কলিকাতার বহির্ভাগস্থ যে কোন ডেয়ারি বা গো-
শালা সম্বন্ধে ১ম উপধারানুসারে যখন কোন আদেশ দেওয়া
হয় অথবা ২য় উপধারামতে উহার প্রতিহার করা হয়,
তখন স্বাস্থ্য-রক্ষক, ঐ ডেয়ারি বা গোশালা'য়ে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের
এলাকায় অবস্থিত, তাহার নিকট ঐ সম্বন্ধে সংবাদ দিবেন।

৪। ১ম উপধারানুসারে কোন আদেশ দেওয়া সম্বন্ধে স্বাস্থ্য-
রক্ষক ঐ দুগ্ধ কুটাইয়া এবং যথা প্রয়োজনীয় অপর কোন ব্যবস্থা
করিয়া উহা ব্যবহার করিবার অনুমতি দিতে পারেন অথবা দুগ্ধ
ফেলিয়া দিবার (Destroy) আদেশ দিয়া ইহার জগ্ন
ক্ষতিপূরণ করিতে পারিবেন।

(৫) এই ধারায় বর্ণিত নিয়মের বিরুদ্ধে কেহ দুগ্ধ বিক্রয়
কি সরবরাহ করিতে পারিবে না।

(৬) এই ধারা-নির্দিষ্ট কোন আদেশ সম্বন্ধে যদি কোন
চুক্তি ভঙ্গ হয়, তাহা হইলে কোন দুগ্ধব্যবসায়ী চুক্তি ভঙ্গের জগ্ন
দায়ী হইবে না।

৪৩২ ধারা—(৪৩১) ১ম উপধারায় বর্ণিত পরিদর্শনের পর
যদি স্বাস্থ্য-রক্ষক মনে করেন যে উক্ত ডেয়ারির গোমহিষাদি

কোন রোগে ভুগিতেছে এবং রুগ্ন জন্তুর হৃৎকের ব্যবহারে যে কোন ব্যক্তির সাংঘাতিক রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা আছে, তাহা হইলে তিনি এরূপ যে কোন জন্তু আটক করিয়া পশু-চিকিৎসালয়ে চিকিৎসার্থ পাঠাইতে পারেন ।

২। ১ম উপধারানুসারে যখন কোন জন্তু পশুচিকিৎসালয়ে প্রেরিত হইবে, তখন উক্ত চিকিৎসালয়ের প্রধান কর্মচারীর মতে উহা আরোগ্য না হওয়া পর্য্যন্ত তথায় রক্ষিত হইবে ।

৩। কর্পোরেশনের সাময়িক ব্যবস্থানুসারে উক্ত জন্তুর চিকিৎসা, খাদ্য ও জল যোগাইবার ব্যয় ঐ জন্তুর মালিকের নিকট হইতে আদায় করা হইবে ।

৪। যদি মালিক এই প্রকার খরচ দিতে অথবা পশু-চিকিৎসালয়ের প্রধান কর্মচারী কর্তৃক নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে জন্তুটী স্থানান্তরিত করিতে অস্বীকার বা অবহেলা করে, তাহা হইলে উক্ত কর্মচারী জন্তুটী বিক্রয় করিতে এবং বিক্রয়লব্ধ অর্থ হইতে ঐ খরচ আদায় করিতে আদেশ দিতে পারেন ।

৫। বিক্রয়লব্ধ অর্থ হইতে খরচ বাদে যদি কিছু উদ্ধৃত থাকে, তাহা হইলে উহা কর্পোরেশন্ কর্তৃক জমা রাখা হইবে এবং মালিক বিক্রয়ের তারিখ হইতে ছয় মাসের মধ্যে দরখাস্ত করিলে তাহাকে উহা ফেরত দেওয়া হইবে ।

৪৩৩ ধারা—৪২৮ ধারার ১ম উপধারানুসারে অনুমতি-পত্র (Licence) প্রাপ্ত ব্যক্তি কলিকাতার অন্তর্গত বা বহির্ভাগে

অবস্থিত যে ডেয়ারি বা গোশালা ইহাতে কলিকাতায় বিক্রয়ার্থ হৃৎক সংগ্রহ করিয়া থাকে, সেই সকল স্থানে বা উহার সংশ্রবে নিযুক্ত ব্যক্তিগণের মধ্যে কোন সাংঘাতিক রোগ উপস্থিত হইলে ঐ ব্যক্তি উক্ত সাংঘাতিক রোগের আবির্ভাব জানিবামাত্র অথবা উহার সম্বন্ধে তাহার সন্দেহের কারণ উপস্থিত হইবামাত্র, স্বাস্থ্যরক্ষকের নিকট উহা জ্ঞাপন করিবে ।

৪৩৪ ধারা—কলিকাতার অন্তর্গত কিম্বা বহির্ভাগে অবস্থিত যে ডেয়ারি বা গোশালা ইহাতে হৃৎক কলিকাতায় বিক্রয়ার্থ সংগ্রহ করা হয়, সেই সমস্ত স্থানের পরিদর্শনের জন্ত প্রবেশ সম্বন্ধে, এই আইনের ৫০৭ ধারায় বর্ণিত যাবতীয় নিয়ম-পদ্ধতি থাকিবে ।

৫ম পরিশিষ্ট ।

অর্দ্ধ ছটাক পরিমাণ (১ আউন্স) নিম্নলিখিত খাদ্যদ্রব্যে কত পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান ও কার্যকরী শক্তি (ক্যালরির পরিমাণে) প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহার তালিকা । ১ আউন্স = ৩০ গ্রাম্ ।

খাদ্য	ছানাজাতীয় উপাদান	ক্যালরি
চাউল (গড়ে)	২ গ্রাম্	২৪
দাল	৬ "	২২
গো-ছন্ধ	১ "	১০
ময়দা	৩.৩ "	১০৩
আটা	৩.৫ "	১০০
পাঁউরুটি	৩	২০
আলু	১.৫ "	২৫
সুজী	৪.২ "	৮০
ছানা	৬.৫ "	৭৬
স্বত	০	২২২
মাখন	০	২২১
সরিষার তৈল	০	২২২
গো-মাংস	৬ "	৫৪
মেঘ মাংস	৪ "	১০৬
শূকর মাংস	৩ "	১৪১
ছাগ মাংস	৭ "	৫৪
মুরগীর মাংস	৭ "	৩৬
ডিম	৪ "	৫০
কই মাছ	৫ "	৫৪
মাগুর	৬.৩ "	৩০

অর্দ্ধছটাক পরিমাণ (১আউন্স) নিম্নলিখিত খাদ্যদ্রব্যে কত পরিমাণ ছানাজাতীয় উপাদান ও কার্যকরী শক্তি (ক্যালরির পরিমাণে) প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহার তালিকা। ১ আউন্স = ৩০ গ্রাম্।

খাদ্য	ছানাজাতীয় উপাদান	ক্যালরি
কই	৭ গ্রাম্	৩৫
শিসি মাছ	৭.৩ "	৪০
চিংড়ি	৫ "	২১
দধি	১.৪ "	১৭
সন্দেশ (উৎকৃষ্ট)	৫.৪ "	৭৫
ওটমিল	৩.৮ "	১০৬
পাল'বাঁলি	২.১ "	১০১
খই	১.৭ "	৯৮
তরকারী (গড়ে)	০.২৫ "	১০
মটর গুঁটি	২.৫ "	৩৯
চিনাবাদাম	৭.৫ "	১৬১
আখরোট	৪.৮ "	২০৯
বাদাম	৬.৩ "	১৪৯
পেস্তা	৬.৬ "	১৯১
বোম্বাই আম	০.০৩৬ "	২২
খেজুর	০.৭২ "	৯০
কমলা লেবু	০.২৪ "	১৫
আপেল	০.১৮ "	২১
নারিকেল	১.১ "	১৯০
কিস্মিস্	০.৭৮ "	৩৮

বর্ণানুক্রমিক সূচী

অ		অন্তরাঙ্গা,	
অকাল বার্কিকা,	১৯৪	অঙ্গ, ৫৬, ১৯৯, ২৩২, ৩২২	২০৬
অকালমৃত্যু,	১৯১, ১৯৪	অঙ্গশূল,	১৯৯
অক্সিজেন, ৩৬, ৬২, ৬৪, ৭১,	৭৪	অঙ্গরস,	৫৮
অগ্নিবেশ,	২০৫, ২০৬	অঙ্গধোতকরণ,	১১৫
অঙ্গমর্দ,	২০৬	অব্যক্তশক্তি,	৪০
অঙ্গার,	৪৬	অম্লেট (Omelet),	৩৯৮
অঙ্গোৰ্ণ, অজীর্ণতা,	২৭, ৪৫, ১৯২	অমাবস্তা,	১০৭
অজীর্ণরোগ,	১৯৯, ৩২২	অম্লদ্রব্য,	১৩৫, ১৩৬
—সাধারণবিধি,	৩২৩	অরহর, (আঢ়কী, তুবরী),	১০৪, ১৫৬
—পথ্যপ্রকরণ,	৩২৫	অকুচি,	২০৬
অস্তিভোজন,	১৮৭	অর্গানিক পদার্থ, •	
অতিরিক্ত স্থলতা,	৩৫৯	অর্শ,	১৬১, ৩৬৭
—সাধারণবিধি,	৩৬০	—পথ্যপ্রকরণ,	৩৬৮
—পথ্যপ্রকরণ,	• ৩৬১	অস্লাম (Osler), ৩৫০, ৩৬৩,	৩৬৬
অতিলজ্জন,	২০৫	অস্থি,	৭৫
অনশনব্রত,	১৯৬	অহিংসা,	২১৬
অন্ননালী,	৫০, ৫২	আ।	
অন্ননালীমুখ,	৫২		
অণুবীক্ষণ,	২৬৩, ২৭৮,		
	২৮১, ২৮৪		
		আইওডিনের দ্রাবণ (Iodine water),	২৬৩
		আইনপ্রণয়ন,	২৯০

আইন. বেঙ্গল মিউনিসিপাল্,	আবজ্ঞনা.	১৮৫	
—কলিকাতা মিউনিসিপাল্,	আমড়া.	১৮৫	
২২০, ২২১, ২২২, ৩১১,	আম্‌স্‌হাউন্স. (Alms House),	২৭৪	
৩১২, ৩১৮, ৪৩৩	আমাশয়.	৫০, ৫২, ৫৪	
—বঙ্গীয় ভেজালখাণ্ড নিবারণ,		৭৫, ২৩২, ৩২২	
২২২, ৪০৪	আমিষজাতীয় পদার্থ,	৫৭	
—বিবিধ বিধি,	৪১৮	আমিষভোজী.	২৩৪
—দণ্ডের ব্যবস্থা,	৪২০	আমিষ ও নিরামিষভোজন,	২১৬
অউন্স্ (Ounce), ১২৬, ৩৫৭,	আমেরিকা.	২৩০, ৩৪৫	
আঙ্গুর,	১১৬, ১৬৯, ১৭৫	আত্ৰ,	১১৬
আঙ্গুল,	২৩২	—(কাঁচা),	১৬৮
আটা,	১০৬, ১২৯, ১৫৮,	—(পাকা),	১৬৯
১৫৯, ১৭৮, ৩৩২, ৩৪৯	আয়ুর্বেদ.	১৪৫, ১৪৯, ১৫১,	
—(ষাতিলাঙ্গা), ১৫৯, ১৬০, ২৭৮		১৫৪, ২০৪, ২০৫	
আতপ চাউল,	১৫৪	আখরোট্,	১১৮, ১৭১
আদা,	১৩৪	আলিগড়,	২৬৭
আনারস,	১১৮, ১৬৯, ৩২৭	আলু.	৭২, ৭৩, ৭৭, ১১২,
আন্ত্রিকজ্বর (Typhoid fever).		১২৭, ১২৯, ১৩০, ১৩২,	
১৭, ২৪১, ৩৫৩, ২৮৭, ৩৫১		১৬২, ১৬৭, ১৭৮, ১৮০, ৩৫০	
—সাধারণবিধি	৩৫১	আলুবধ্‌রা,	১৩৫
—পথ্যপ্রকরণ,	৩৫১	আলুর খোসা,	১১২
আপেল, ১১৬, ১৬৯, ১৭৯, ৩৭২		আলেকজান্ডার জাক্স,	২০৪
আপেক্ষিক গুরুত্ব (Specific Gravity),	১৪২, ১৫৯		
আফ্রিকা,	২০০		

ই।		উচ্ছে,	১৬৪, ১৬৭
ইউরিক এসিড্ (Uric Acid),		উদরাধান,	১২৯
	৩৩৫	উদরাময়,	১২৯
ইউরেসিয় ছাত্র,	২৭, ২৮	উদ্ভিজ্জগৎ,	৬৪
—খাত্ত,	২৭	উদ্ভিজ্জ খাত্ত,	৭৮
—শারীরিক বিকাশ,	২৭	উদ্ভিজ্জ অন্ন,	১৩৫
ইউরোপ্,	২৩০	উদ্ভিজ্জ লবণ,	১৫০
ইকমিক্ কুকার্ (Icmic		উত্তরপশ্চিমপ্রদেশ.	২৬৯
Cooker),	১৮৬, ৩৮৮	উন্নততা,	৮
ইটালী,	২০৪	উপবাস,	৩১, ১২৬, ১২৯,
ইতরপ্রাণী,	২৩৩, ২৩৪		৩৪৬, ৩৪৮
ইনভার্টেজ্ (Invertase),	৫৮	উপবাসভঙ্গ,	২১২
ইন্দুমাধব মল্লিক (ডাক্তার),		উপজিহ্বা,	৫৩
	১৮৬, ৩২৮	উষ্ণপ্রধান,	২৩৪
ইংলণ্ড,	২৫৮	উষ্ট্র,	২২০
ইলিস্ মাছ,	১২০, ১৪৬	ঋ।	
ইলিয়ম্ (Ileum),	৫০, ৫৮	ঋতুভেদ.	২৬৪
ইসফেগস্ (Esophagus),	৫২	এ	
ইহুদী,	১২৮	একষ্ট্রাক্ট্ অব্ বীফ্ (Extract	
ইক্ষুশর্করা,	৫৫, ৩৫০	of beef),	১২২
উ।		একাদশী,	২০৮
উইছাত্ত,	৪০৩	এনামেল্ পাত্র,	১৮৪, ২৮১
উইটেনবর্গ,	২২০	এনিমা (Enema),	২১১
		এমিলেজ্ (Amylase),	৫৭

এমিনো এসিড্	
(Amino Acid),	৫৭
এমাইন্স্ (Amines),	২৭৯
এরাকট্,	৭২, ১০৬, ১২৭,
	২৬৩, ২৮৩, ৩৮২
এরাকট্ গুড়িং,	৩৮৩
এল্‌বিউমিন্ ওয়াটার্	
(Albumin water),	৩৫২
এলবুমেন্	
(Albumen),	৯৭
এলাইচ্,	১৮৩
এলুমিনিয়ম্ পাত্র,	১৮৪
এলুরোন্যাট্ (Aluronat	৩৪৯
এলেন্ (Dr Allen),	২৪৫
এলেন্‌বেরির ফুড্,	৩৭৪
এসিয়া,	৩২০
এসিটিক্ এসিড্	
(Acetic Acid),	১৩৫

ঙ।

ঙগরা,	৩৯১
—(খইয়ের),	৩৯১
ঙটমীল্ (Oatmeal),	৬৭,
	১০৬, ৭৭, ১২৭, ৩৩৭, ৩৪৩,
	৩৪৪, ৩৮৬
ঙল,	১১৪, ১৬৪, ১৬৭

ঙলকপি,	১১৪
ঙলাউঠা,	২২৪
ওয়াল্ (Wal),	১১৪

ক।

কইমাছ্,	১২০, ১৪৬,
কচু,	২৬৮
কচুরী,	১৫৭
কফি,	৩১, ১৩৮, ২৩১,
	২৮১, ৩২৫
কমলালেবু,	১১৬
কমিশনন্ (মিউনিসিপাল্),	
	২৯০, ২৯৩
কয়লার খনি,	২০৩
করলা,	১৬৪, ১৬৭
কর্ণমূল,	৫১
কলমী,	১৬৫
“কলঙ্ক”,	২৮১
কলা,	১৬৯, ১৭১, ২৬৮
—(কাঠালি),	১১৬
—(চাটিম),	১১৬
—(চাপা),	১১৬
কলাইদাল,	১৫৭
কলাইসুঁটী,	১১২, ১৬৪
কলেরা,	২৪১, ২৫৩, ২৮৭,
	৩০২, ৩১৬

কসাই,	২৪৪	ক্যালরি (Calorie),	৮৫, ৮৬,
“কড়া” জল,	৪০১	১২৫, ১২৯, ১৩২, ৪৪৭, ৪৪৮,	
কাইম্ (Chyme),	৫৫	ক্যালরিমিটার্	৮২, ৮৬
কাইল্ (Chyle),	৫৮	(Respiration	
কাকড়া, ১৪৬, ৩২৭, ৩৩৬		Calorimeter)	
কাগজীলেবু,	১৬৯	ফুড্ ক্যালরিমিটার্ (Food	
কাঁচাকলা, ১১২, ১৬৪, ১৭২		Calorimeter),	৮৩, ৮৫,
কাঁচাছক্,	২৫৪		১২৫
কাঁচামাংসের কাথ (Raw		কাস,	২০৬
Meat juice), ৩৫৩, ৩৮৯		কাসাভা,	২৮৪
কাঁঠাল, ১১৬, ১৬৯, ১৭০		কিণ্বদার্থ,	৪৭, ৫৫
—বীজ, ১১৬, ১৬৪, ১৭০		“কিমা”,	৩৮৯
কানপুর,	১৯৭	কিস্মিস্,	১৭২
কাতলা মাছ,	১৪৬	কুক্কটমাংস,	১৪৯, ১৫১
কার্যাকরীশক্তি,	৪০, ১২৪,	কুঠি,	২৬৯
১২৫, ১২৬, ১২৯		কুল,	১৩৫
কার্কণ,	৩৬, ৩৭,	কুয়াণ্ডা,	১৬৩
৬৬, ৭১, ৮৩, ৮৫, ৮৬, ৮৯,		কুসুমফুলের বীজ,	২৭৬, ৩০৫
১২৬, ১২৯, ১৩২		কুমি,	২২৪
কার্কণিক্ এসিড্ গ্যাস্,		কুশরা,	১৫৮
৩৫, ৩৮, ৬৪, ৮২, ৮৬		কৃষিপ্রধান,	২৪৪
কার্কণিক্ এসিড্,	৩৬৪	কৃষিবিদ্যালয়,	২৪৬
কার্বোহাইড্রেট্,	৬৮, ৭২,	কোকো, ১২২, ১৩৮, ২৮১	
	৩৬১	কেজিন্ (Casein),	৬৭
কাল্মেট্ (Calmette),	২৫৩	কেফিন্ (Caffiene),	৪০০
ক্যালসিয়ম্,	৬২	কেরোসিন্ তৈল,	২৭১

কোচড়া,	২৭৬, ৩০৫	থেজুর (কলসী),	১৭১, ১৭৫
কোষ,	৭০	থেসারি,	১০৪, ১৫৬, ১৫৭
কোষ্ঠকাঠিন্য,	১৫২		
কোষ্ঠবদ্ধতা,	৩৩০	গ ।	

—সাধারণবিধি,	৩৩০		
—পথ্যপ্রকরণ,	৩৩২	গণ্ড, গ্রন্থি (Glands),	৮, ৪২, ৫২
ক্রীম্ (Cream),	১৪১, ২৬২	গণ্ডার,	২২২
ক্রীমোমিটার		গণ্ (Goth),	২১৮
(Cremometer),	২৬২	গন্ধক,	৬১
ক্রম,	২০৬	গব্যাস্থত,	১৪৪
ক্রোম,	৫৬	গভর্ণমেন্ট,	২৪৬, ২৫০, ২৫১
ক্রোম-নালী,	৫০, ৫৬	গভর্ণমেন্ট ছাত্রাবাস,	৯৬
ক্রোমরস,	৫৭, ৫৮	গম (গোধূম),	১০৬, ২৭৮, ৩৩৬
ক্লোরিন্ (Chlorine),	৬২		

খ ।

খইয়ের ওগরা,	৩৯২	গর্দভহৃৎ,	১১০, ১৪১, ৩৭৪
খইমণ্ড,	৩৮৪	গরমমসলা,	১৩৪
খয়ের, খদির,	২৮৩	গন্ধ,	২৫৫, ৩১৬, ৩২০
খাত্ত পরিদর্শন,	৪১৫	গয়ের, (Sputum),	৩৬৮
খাত্তপরীক্ষকসমিতি,	৩২০	গাই (Guy),	২০১
খাত্ত-বিক্রয়,	৪০৭, ৪৩৩	গাউট (Gout),	২৭
খাত্তের রাসায়নিক পরীক্ষা,	৪১৩	গাওয়াস্থত,	২৭২
খাত্তের বিপুলকতা নির্দেশ,	৪২৬	গাজর,	১১২, ১৭২
খাসীর মাংস,	১৫০	গুজ্ বেরি (Gooseberry),	১১৮
খিচুড়ি,	১৫৭, ১৮৩	গুরুভোজন,	১৯২, ৩২২, ৩৩৩, ৩৩৭

চ।

চকোলেট্ (Chocolate).	২১৯, ২৮৩
চতুষ্পদ.	২৩৩
চরক.	২০৫
চরকসংহিতা,	২০৬
চৰ্ব্বণ.	৪৮
চৰ্শ্বি, ৭১, ৭৭, ১৩০, ২৬৮, ২৭০, ২৭১, ২৯২, ২৯৮, ২৯৯, ৩০২, ৩০৫	
চা, ৩১, ১৩৮, ২৮১, ২৮২, ৩২৫, ৪০০	
চাউল, ৩১, ১০৪, ১৩৭, ১২৯, ১৩২, ১৫৪, ২৭৮, ২৭৯, ৩২৯	
চাউলপাট,	২৭৯
চা-থড়ি.	১৬৩
চাটনি, .	১৩৫, ১৭৫
চাপানটে,	১৬৫
চারুব্রত রায়,	৪০৩
চান্তা.	১৩৫
চিক্.	১৮৫
চিকোরি,	২৮১
চিচিঙ্গা.	১৬৪
চিটেন্ডেন্ (Chittenden), ৯০	
চিনি, ৩১, ৭২, ৭৩, ৭৭, ১২২, ১২৭, ১৩২, ১৩৫, ২১৯, ২৩৩, ২৬২	

চিনি (কাশীর).	১২২
—(দোবরা),	১২২
চিড়া, ১০৮, ১৫৩, ১৫৪, ৩২৯	
চিড়ার মণ্ড	১৮২
চিংড়ি (গল্‌দা), ১২০, ১৪৬, ৩২০, ৩৩৬	
চীনাঘাস (China grass), ৩৮০	
চীনাবাদাম,	১১৮, ১৭২
চীনাবাদামের তৈল	১৬২
২৭০, ২৭১, ৩০২, ৩০৫	
চুণ,	৭৫
চুণের জল,	১৪১
চোয়াল. (নীচের).	৫১

ছ।

ছটাক.	১২৯, ১৩০, ১৩১
ছাগজঙ্ঘ.	১০৮, ১৪২
ছাগমাংস, ১৩০, ১৫০, ২২৪	
—(শিশু), ১৫০, ১৫১	
ছাঁটাচাউল.	১৫৪
“ছাতা” বা “ছাতু (ব্যাংএর), (Mushrooms), ৪০৩	
ছানা, ৬৬, ৬৯, ৭৭, ১০৩, ১১০, ১৩১, ১৪৫	
ছানার জল,	১৩৮, ৩৯৩

ছানাভাতীয় উপাদান (Proteins), ৫১, ৫৭, ৫৮, ৬৭,
৬৯, ৭০, ৭১, ৭৮, ৮৪, ৮৯,
৯০, ৯১, ৯২, ৯৪, ৯৬,
১০০, ১০২, ১০৪, ১২২,
১২৪, ১৩১, ১৫২, ১৫৬,
২৭২, ৪৪৭, ৪৪৮

ছানি (Cataract), ২১
ছেদনদন্ত (Incisor, Tooth),

৪৫

ছোলা, ১০৬, ১৫৬
ছোলাভাজা, ১৫৩
ছোলার দাল, ১০৬, ১৫৬

জ।

জগ্‌স্থপ্ (Jug soup),
৩২৮, ৩৯০

জন্য, ১০৬
জল, ৬২, ৭৩, ৮৭, ১০৭
জলমিশ্রিত দুগ্ধ, ২৯০, ২৯৪,
জলপাই, ১৩৪
জলবাস্প, ৩৫, ৩৬, ৩৮
জাতিগত দৌর্বল্য, ২৫
জাতিভেদ, ২৬৪
জাপান, ২১৮
জার্সি (Jersey), ২৬৫

জিরা, ১৩৪
জিলাপি, ১৫৭
জিলাটিন্ (Gelatine),
৩৯৭, ৩৯৯
জীবনীশক্তি, ৯৫
জেল্, ২৭৩
জৈনসম্প্রদায়, ২৭৩
জর, ১৯৯, ২০৫

ঝ।

ঝিন্জা, ১৬৫
ঝোল (মাংসের), ১৫১

ট।

টক্সিন্ (Toxin), ১৯৮
টমেটো (Tomato), ১১৪,
১৪৬

টাইরোসিন্ (Tyrosin), ৫৭

টাইরোটক্সিন্ (Tyrotoxin),
২২৪

টায়ালিন্ (Ptyalin), ৪৭, ৫১

টিনের কোঁটার মাছ (Tinned
Fish), ১৪৯

টিনের তরকারি (Tinned
vegetables), ১৭৪

টিকা (Vaccination), ১২

টেপিওকা (Tapioca),	১৭১	ডেক্সট্রিন (Dextrin),	১৪৬, ৫১
টেলার (Taylor),	২০১	ডেয়ারি (Dairy),	২৪৭, ২৪৮,
টেংরামাছ,	১২০		২৫০, ২৬৮
টেষ্ট টিউব্ (Test Tube),	২৬১		
টোমেন্ (Ptomaine),	২৯		
টোষ্ট্ ওয়াটার (Toast			

water), ৩৯৯

ট্যানার্ (Tanner), ২০২

টানিন্ (Tannin), ৪০০

ট্রিপ্সিন্ (Trypsin), ৫৭

ড।

ডাবের জল, ১১৮, ১৩৯, ১৭২, ৩২৭

ডায়াষ্টেজ্ (Diastase), ৩৩০

ডালিম, ১১৮, ১৬৯

ডিওডিসম্, (Duodenum) ৫০, ৫৬, ৫৭

ডিপথিরিয়া (Diphtheria), ১১

ডিম ও ব্রাণ্ডি, ৩৯৭

ডিম ও হুয়, ৩৯৬

ডিমের জেলি (Egg Jelly), ৩৯৭

ডিম ও সেরি, ৩৯৬,

ডিম্, ৭৭, ১১৮, ১২৭, ১৬০,

১৫২, ১৭৮, ১৮০, ২৮৯,

৩৩২, ৩৩৬

টেডস,

ঢ।

ত

তক্র, ১৪৩

তক্রবর্গ, ১৪৩

তক্ষা, ২০৬

তপ্ সে মাছ, ১২০, ১৪৭

তরকারি, ৩১, ১১২, ১২৯, ১৩৬

তরমুজ, ১৭২

তাজা মাছ, ১৪৯

তাজা মাংস, ১৫০

তাপ, ৮১

তাপমাত্রা (Thermometer), ৩৯

তাপজনন বা উৎপাদন, ৪২, ৭১
৭৪, ১২৪, ১৮৮

তাম্র, ৬১

তাম্রপাত্র, ১৮৪

তারাবীজ, ২৭৬

তাল, ১৭৩

তিল, ১৫৯, ১৬১

তিলতৈল,	৭১, ৭৭, ১৬২
তিসি,	২০৮
তৃণভোজী,	২৩২
তৃষ্ণা,	২০৬
তেঁতুল,	১৩৫, ১৬৮, ১৭৪, ১৭৫
তৈজসপত্র,	১৮৪, ১৮৬
তৈল,	৭৭, ১২৯, ১৩০,
	১৩২, ১৬১, ২৩৩

তৈলজাতীয় পদার্থ,	৫৭
ত্রপুস,	১৭৩
ত্রিপুট,	১৫৭

থ।

থীন্ (Theine),	৪০০
থিয়োব্রোমা কোকো (Theobroma Cacao),	২৮৩
থোরাসিক্ ডাক্ট (Thoracic duct),	১৫৯

দ।

দধি,	১১০, ১৩২, ১৩৬,
	১৩৭, ১৪৩, ২৬৮, ৩২৯
দধিবর্গ,	১৪৩
দন্ত,	৪৪
দন্তোদগম,	১৩
দম্বল,	১৩৬
দরবেশ,	১৫৭

দানাপুর,	২৬৭
দার্জিলিং,	২৬৭
দার্শনিক,	২৩১
দাল,	৩১, ৬৭, ৬৮, ৭১,
	৭৭, ১০২, ১০৩, ১০৪
	১২৯, ১৩০, ১৩২, ১৫৫
	১৭৯, ১৮০, ১৮৬, ২২২,
	২৪০, ৩২৯

দালপুরী,	১৫৭
দালের ঘুস,	৩৯৫
দাঁত,	২৩২
দীর্ঘ উপবাস,	২০৭
দীর্ঘজীবন,	১৯১, ১৯৩, ১৯৪,
	১৯৫
দীর্ঘজীবী,	১৯:
দুগ্ধ,	৩১, ৬৫, ৬৬, ৬৮,
	৬৯, ৭৮, ১২৭, ১২৯, ১৩০,
	১৩৬, ১৪১, ১৪৫, ১৭৮,
	১৮০, ২৪১, ২৮৯, ৩২০,

	৪২৬, ৪২৭
দুগ্ধদোহন,	২৪৮, ৩১৬
দুগ্ধপথ্য,	৩৫৬
দুগ্ধপরীক্ষা,	২৫৭
দুগ্ধপোষ্য,	১২০
দুগ্ধবর্গ,	১৪২
দুগ্ধশর্করা,	৬৬, ১৪১

হুধ-কফি,	৩৯৮
হুধ-জেলি,	৩৯৯
হুধ-পাউরুটী,	৩৯৪
হুর্গাছাতু,	৪০৩
হুর্ভিক্ষ,	২০১
হুপ্পাচা,	১৮৪
দেশী চাউল,	১৫৪
দেহাত,	২৭০
দেহের বৃদ্ধিসাধন,	৪৩
দৈনিক খাওয়ার তালিকা,	৯৯, ১২৯
দৈহিকশক্তির অসমতা,	৬
দোহাল,	২৪৮, ২৬৫
দারবঙ্গের মহারাজা,	২০৮
দ্রাক্ষাশর্করা (Grape sugar),	৫৫, ৫৮, ৩৫০

ধ।

ধনে,	১৩৪
ধর্মসাধন,	১৯৬
ধরমপুর,	৩৬৫, ৩৬৬
ধানবর্গ,	১৫৮, ১৬০
ধুধুল,	১৬৫
ধূম,	১৮৫
ধোঁকা,	১৫৭

ন।

নথ,	২৩২
ননিন্. (Naunyn),	৩৪৩
নলকোল,	১৪৪
নবনীত,	১৪৪, ২৬২
নবনীতবর্গ,	১৪৪
নাইনি (Naini),	২৫০
নাইট্রোজেন্, ৬১, ৮১, ৮৩, ৮৯,	১২৬, ১২৯, ১৩২
নাইট্রোজেন্-প্রধান খাদ্য,	৬৭, ৭০
নারিকেল (ঝুনা),	১১৮, ১৫৩, ১৭০, ১৭৩, ২৮৭
নারিকেল তৈল,	৭৮, ১৬২, ৩০০
নারীহুগ্গ,	১৪২
নাপি,	২৯৯, ৩০০
নির্জল ছানাজাতীয় উপাদান	
বা পদার্থ,	৮৪, ৮৭, ৮৮, ৯০, ৯১, ৯৩, ৯৪, ১২৫
নির্জল মাখনজাতীয় উপাদান	
বা পদার্থ,	৮৭, ৮৮, ১২৫,
নির্জল শর্করাজাতীয় উপাদান	
বা পদার্থ,	৮৭, ৮৮, ১২৫
নিজা,	১৯০, ২০১

নিমজ্জণ,	১৩৬
নিরম্বু,	১৯৬, ২০০, ২০২, ২০৩
নিখাস,	৭৪
নূতনচাউল,	১৫৪
শ্রাতা,	১৮৫

প।

পচননিবারক,	৫৫, ৫৮, ১৩৪,
পঙ্জাব,	২৬৯
পটোল,	১১২, ১৬৫
পণা,	২৩৪, ২৩৫, ২৩৯, ৩০৯,
	৩১৫
পণাদ্রবা,	৩০৭
পণির,	৬৯, ১১০, ১২৭, ১৩০,
	১৭৮, ২৭৩, ৩১৫, ৩৫৭,
পথা-প্রকরণ,	৩৩৭
পথা প্রস্তুত-প্রকরণ,	৩৬৯
পনস,	১৬৯
পয়ঃপ্রণালী,	১৮৫
পর্ব,	১৯৮, ২০৬
পরিমিত ভোজন,	১৯৯
পরিবেশন,	১৮৬
পরিপাক-যজ্ঞ,	৪৩, ২৩২
পরিপাক-ক্রিয়া,	৪৩, ১৯০
পরিপাকের সময় (বিভিন্ন খাওয়ার),	১৭৮

পরিপাচ্যতা (বিভিন্ন খাওয়ার),	১৭৮, ২৯৮
পরিপাচ্যাংশ (বিভিন্ন খাওয়ার),	১৭৯
পরিশিষ্ট,	৪০৩, ৪০৪,
	৪১৬, ৪৩৩, ৪৪৭
পরীক্ষকের নাম,	১০৮, ১২৩
পশুপ্রদর্শনী (Cattle fair),	২৪৫
পশুচিকিৎসা,	২৪৬
পলতা,	১৬৫, ১৬৭
পক্ষীমাংস,	১২৭, ১৫১
পাইলোরস্ (Pylorus),	৫৫
পাউরুটী,	১০৮, ১২৭, ১৩০,
	১৪৫, ১৫৯, ১৭৯, ১৮০,
	২৭৮, ৩৩৩
পাউরুটীর টোষ্ট্,	৩৯৪
পাচক,	১৮৫
পাচকরস,	৫১, ৫৪, ১৩৭
পাণ,	৩১
পাতরী রোগ,	২০০
পাতিলেবু,	১৭৯
পাতুরে কয়লা,	১৮৬
পানিফল,	১৭৪
পানিফলের পালো,	১০৮
পানীয়,	১৬৭

পাপড়ি,	১১৪	পেঁপে (কাঁচা),	১৬৪, ১৬৯
পা-ফোলা রোগ,	২২৭	পেপ্টোন (Peptone),	৫৬, ৫৭, ৬৭
পারণ,	২০৪, ২১২	পেপ্টোনাইজিং, পাউডার	
পারিপার্শ্বিক অবস্থা,	২৩৩	(Peptonising powder),	৩২৯, ৩৫২, ৩৭৭
পার্ল বার্লি (Pearl barley),	১০৬, ৩৮১	পেপ্টোনাইজড্ মিল্ক (Peptonised milk),	৩৭৭
পালো,	১৭২	পেপ্সিন (Pepsin),	৫৫, ৩৩৯
পালং শাক,	১১৪, ১৬৫	পেয়ারা,	১১৬
পার্শ্ব মাছ,	১২০, ১৪৬	পেশীগঠক খাদ্য,	১০০
পিউরিন বডিজ্ (Purin-bodies),	১৫২, ৩৩৫	পেশাদার,	৪৫
পিঠা,	১৫৭	পেস্তা,	১৭২
পিত্ত,	৫৭, ৫৮, ৭৫	পেট্রোলিয়াম্ জেলি (Petroleum jelly),	২৭১
পিত্তকোষ,	৫০	পোটাসিয়াম্ (Potassium),	৬২
পিত্তনালী,	৫০, ৫৬	পোয়ালছাত্ত,	৪০৩
পিত্তলপাত্র,	১৮৪	পোরের ভাত,	৩২৭, ৩২৯
পিয়াজ,	১১২, ১৩৪	পোস্ত,	২৭৬
পীচ (Peach),	১১৬	প্যানক্রিয়াস্ (Pancreas),	৩২২
পেয়ার (Pear),	১১৬	প্যানক্রিয়াটিন্ (Pancreatin),	৩৩০
পুই,	১৬৫	প্যাপেন্ (Papain),	১৬৮, ৩৩০
পূর্ণিমা,	২০৮		
পুরাতন চাউল,	১৫৪		
পূর্ণখাদ্য,	৬৫		
পুষ্টিগন্ধ,	২২৯		
পৃথুক,	১৫৪		
পেটেন্ট (Patent),	২০৪		

প্যারটিড্ গণ্ড (Parotid gland),	৪৯	ফষ্টার্ (Foster)	৪৮
প্রকৃতির অসমতা,	৭	ফস্ফরাস্.	৬১
প্রাণাস,	৩৮	ফস্ফরাস্-ঘটিত লবণ, ৭৫, ১৪৮	
প্রসবকাল,	২৬৬	ফাইব্রিন্ (Fibrin),	৬৭
প্রাকৃতিক রুচি,	২৩৪	ফাষ্টিং কিওর্ (Fasting cure),	২০৭
প্রাণজ খাত্ত,	৭৮	ফুকা,	২৪৩
প্রেসিডেন্সি জেল্ ২৭৩, ২৭৫		ফুড্ এণ্ড ড্রুগ্স্ এক্ট্ (Food and Drugs Act),	৩১৩
প্রোটোজ্ (Proteose),	৫৬	ফুল কপি,	১১২, ৩৩৫
প্রোটিন্ (Protein),	৬৪, ৮২, ৯৬	ফেন, ১৫৩, ১৮৩, ১৮৫, ১৮৬	
প্রোটোপ্লাজম্ (Proto-plasm),	৭০	ফেনাইল্, (Phenyle),	৩৬৪,
প্রোটাবস্থা ১৮, ১৮৭, ১৯২		ফেঞ্চবীন,	১১২
প্লাজ্মন্ (Plasmon),	৩৩৭	ফ্লেচারিজম্ (Fletcherism),	৪২
প্লাজ্মন্ এরাকট্,	৩৭৮		

ব।

ফ।		বহুমূত্র, ১৯, ২৮, ১৯২, ১৯৯,	
ফটকিরি,	২৭৮		২০০
ফন্ নুডেন্ (Von Noorden),	৩৪১, ৩৪৩, ৩৪৪	—গ্রহণীয় খাত্ত,	৩৪৮
ফর্মালিন্ (Formalin),	২৬৩	—পথ্য-চিকিৎসা,	৩৪০
ফল,	১৩৬, ১৬৮	—বর্জনীয় খাত্ত,	৩৫০
ফলমূলভোজী,	২৪২	—সাধারণ বিধি,	৩৩৮
ফলশর্করা (Fruit sugar or Levulose),	৩৫০	বড়া,	১৫৭
		বড়ি,	১৫৭
		বালাবস্থা,	১৩

বাঁধাকপি, ১১২, ১৭৯, ৩৩৫
বুদ্ধদেব, ২১৬
ব্রহ্মদেশ, ২৭৯, ২৯৯, ৩০০
ব্রিটিশ্ মেডিকাল্ জর্ণাল্, ২০৮

ভ।

ভগন্দর রোগ, ৩৬৮
ভল্লুক, ২২২
ভয়সা স্বত, ২৬৯
ভয়সা মাখন, ২৬৭, ৩২১
ভাইটামিন্ (Vitamine), ৬৬
৭৬, ১৪৫, ১৫৫, ১৬১
ভাত, ৭৭, ৭৮, ১২২ ১৬০,
১৭৯, ১৮৩
ভাতের মণ্ড, ৩৮৫
—পুট্রিং, ৩৯২
ভানিলা (Vanilla), ৩৩৭
ভাপ্রা, ৩২৮
ভাবপ্রকাশ, ১৪২, ১৪৩, ১৪৪,
১৪৭, ১৫০, ১৫৮, ১৬০,
১৬৮
ভিক্টোরিয়া, ১৯৩
ভিনিগার (Vinegar), ১৩৫
ভিলাই (Villi), ৫৮
ভীমরতি, ২৩

ভূষ্ কুমড়া, ৪০৩
ভুসি, ১৫৩, ২৭৮, ৩৪৯
ভেজাল স্বত, ২৬৮, ২৯২, ২৯৪,
২৯৫, ৩১১, ৩১২
ভেজাল সামগ্রী বা খাত্ত, ২৮৬
২৯১, ৩০১, ৩০৩, ৩০৬,
৩০৭, ৩০৯, ৩১৪, ৩১৫,
৩১৮, ৩১৯, ৩২১
ভেট্‌কী মাছ, ১২০, ১৪৬
ভেজাল-খাত্ত-সম্বন্ধীয় আইন ২৯০
—বঙ্গীয়, ৪০৪
—বিবিধ বিধি, ৪১৬
—দণ্ডের ব্যবস্থা, ৪২২
—তালিকা (Schedule),
৪২৫
—খাত্তের বিস্তৃকতা নির্দেশ, ৪২৬
—সাধারণ নিয়ম, ৪০৭, ৪৩১
—ভূমিকা, ৪০৪
—খাত্তের রাসয়ানিক পরীক্ষা,
৪১৩
—খাত্ত পরিদর্শন ও আটক
করিবার ব্যবস্থা, ৪১৫

ম।

মকাই, ১০৬

মটর,	১০৬, ১৫৩, ১৫৭	মহিষ,	২২০, ২৪৫, ২৫৪
মটরশুটী,	১৬৭	—বন্ত,	২২২
মনস্তত্ত্ববিদ্য,	১৯৪	—স্বত,	১৪৪
মৎস্য ৩১, ১১৪, ১২৬, ১২৯		—হৃৎ ১০৮, ১৪১, ১৪২, ২৫৫,	
—স্তম্ভ,	১৪৭		২৫৬, ৩২১
—ক্ষুদ্র,	১৪৭	মহায়া বীজ তৈল,	২৭৬, ৩০০
—লোণা,	১৪৭	মক্ষিকা, মাছি,	১৮৫
মদ, মত্ত,	১৩৪, ২১৯	মাখন, ৬৬, ৭৭, ১১০, ১২৭,	
মধু,	৩৩২		১৩০, ১৬১, ১৮০, ২৬৬,
মনকা,	১৭২		২৬৭, ৩০৩, ৩০৪, ৩০৫,
ময়দা ৬১, ৬৭, ১০৬, ১২৭,			৩০৬, ৩০৮, ৩১৩, ৩৩২,
১৩২, ১৫৮, ১৫৯, ২৬৩, ২৭৮,			৪২৬, ৪২৯
	৪২৭, ৪২৯	মাখন জাতীয় উপাদান বা খাদ্য,	
মরিচ,	২৮৩		৫১, ৬৭, ৭১, ৭২, ৭৮, ৮২, ৮৬,
মলা,	৮২, ৮৩		৮৯, ১০৫, ১১৮, ১২৩, ১২৪,
মলবার,	৪৪, ১৫০, ৫৯		১৫২, ২১৯, ২৭৩
মল্বেরি, (Mulberry),	১১৮	মাগুর মাছ,	১২০, ১৪৬, ১৪৭
মল্ট্ একট্রাক্ট্ (Malt ex-		মাছের ডিম,	১৪৭
tract),	৩৩০	মাটা, ১১০, ১৪১, ১৬২, ৩৭১	
মটোজ্ (Maltose),	৪৪, ৪৬	মাটা-তোলা হৃৎ,	১০৮, ২৮৩
মসলা, ১২৯, ১৩০, ১৩১, ১৩৪,		মানকচু,	১১৪, ১৬৪, ১৬৮,
	২৮৩		১৭২
মসি,	৩৫০	“মানত”,	১৯৬
মসিনার চা,	৩৯৫	মানসিক পরিশ্রম,	১৮৮
মস্তুর,	১০৪, ১৫৬, ৩৩৬	মান-মণ্ড,	৩৮৫
মহারাষ্ট্রীয় ব্রাহ্মণ,	২১৭	মাজাজী বাদাম,	২৭৬

মার্গারিন্ (Margarine),	মিতভোজন,	১৯৩
১৬৮, ২৬৯, ৩০৩, ৩০৪, ৩০৬,	মিতব্যয়িতা,	২২৩
৩০৮, ৩১৩	মিতাহারী,	১৯৩
মার্গারিন্ এক্ট্ (Margarine	মিশ্রিত সরিষার তৈল,	২০০,
Act), ৩০৩, ৩০৪, ৩০৮, ৩১০	২৯৪, ২৯৬, ৩০৫	
৩১৩, ৩১৭	মিষ্টান্ন,	৭৩, ১৭৭, ২৮০
মাড়োয়ারী,	মীট্ এক্সট্রাক্ট্ (Meat	
মালাই (Ice-cream), ২৩৪,	extract),	৩৩৮
৩৫৬	মুক্তব্যয়সেবন,	৩৬৬
মাসকলাই,	মুখ,	৪৪
মাংস, ৩১, ১২০, ১২৬, ১২৯,	মুখশোষ,	২০৬
১৩০, ১৩২, ১৩৪, ১৪৯, ২১৯,	মুগ,	১৫৫, ৩৩৬
২৮৯	মুগের দাল	১০৪, ১৫৬
মাংস-গঠক খাদ্য,	মুগের লাড়ু,	১৫৭
মাংস-জাতীয় খাদ্য,	মুরগীর ডিম,	১৫২
মাংসের স্নক্রমা,	মুরগীর মাংস,	১২২
মাংসের টা,	মুসলমান,	১৯৬, ১৯৭
মাংসের কাথ (কাঁচা),	মুড়কি,	২৮৬
৩২২	মুড়ি,	১০৮, ১৫৬, ২১৫, ২৭৮
বু (Bouillon)	মুত্র,	৭৩, ৭৪, ৮১, ৮৩
১২৩	মুত্রযন্ত্র,	১৮
মাংসবর্গ,	মুত্র-গণ্ড প্রদাহ,	৩৫৪
মাংসাশী জন্তু,	—সাধারণ বিধি,	৩৫৪
২৩২,	—পথ্য-প্রকরণ,	৩৫৫
মিউনিসিপ্যালিটী, ২৫০, ২৫১,	মুত্রশূল,	১৯৯
২৭০, ৩১৮, ৩১৯	মূলধন,	২৪৭
মিঠা জল,		
৪০১		
মিছরী,		
১৪১. ৩২৭		
মিঠাই,		
১৫৭, ২৮০		

মূলা,	১১৪, ১৬৮, ১৭৯,	মোজেস্,	১৯৮
মূলা শাক,	১৬৫	মোরব্বা, ১৭৪, ১৬৫, ৩৩২, ৩৩৬	
মৃগী,	৮	মোহনভোগ,	১৩০, ২৮১
মৃগেল মাছ,	১২০	মৌরুলা মাছ,	১৪৬
মৃত্তিকা-নির্মিত পাত্র	১৮৪	মৌলিক পদার্থ,	৬১, ৬২
মৃৎ-দহন-ক্রিয়া,	৩৫, ৩৮, ৭৫	ম্যাকে (McCay),	৯৪, ৯৫,
মেচনিকফ্	১৩৭		৯৬
মেটা-প্রোটিন্ (Meta- protein),	৫৬	ম্যারান্টা এরাক্ট্,	২৮৪
মেটে তৈল,	২৭৭	য।	
মেডিকাল্ জুরিস্ প্রুডেন্স্ (Medical Juris prudencē),	২০১; ২০২	যকুৎ,	১৮, ৫৬, ৭৫, ৩২২
মেডিকাল্ গেজেট্,	২০৩	যথেষ্টাচার,	১৯৩,
মেতি (বড়),	১১৪	যব,	৭২, ৭৭, ১০৬,
—ছোট্,	১১৪		১২৭, ১৬০, ১৭৮, ১৮০
মেদ,	৭২	যবের ছাতু,	১৬১
মেলিন্ ফুড্ (Mellin's food)	৩৩২, ৩৭৫	যশোহর,	২৬৭
মেল্টিং পয়েন্ট্ (Melting point),	২৯৯	যক্ষ্মা,	২৩, ৯৫, ১৫১, ২৫৩,
মেঘ-দ্রুৎ,	১১০		৩২২, ৩৬৩
মেঘ-মাংস,	১২২, ১৫০, ১৫১,	—সাধারণ বিধি,	৩৬২
	২২৪	—পথ্য প্রকরণ,	৩৬৬
মোকাম্,	২৬৯	যাজ্ঞবল্ক্যসংহিতা,	২৩৭
মোচা,	১৬৬	যাঁতাভাঙ্গা আটা,	৩৪৯
		যুবাবয়স্,	১৯১
		যপ কাষ্ঠ,	২২৯
		যোগিক পদার্থ,	৬১, ৬২
		যৌথ কারবার,	২৪৯
		যৌবন,	১৬

র।

রক্ত,	৭৩, ৭৫
রক্তহীনতা,	৩৫৭
—সাধারণ বিধি,	৩৫৭
—পথ্য প্রকরণ,	৩৫৮
রক্তন,	৩১, ১৮২
রক্তনশালা,	১৮৫ ২২৫
রক্তন-পাত্র,	১৮৪
রম্জান,	১৯৬
রসগোল্লা,	১৭৭
রসনা,	৪৬
রসুন,	১৩৪
রসুন ঘাস,	২৬৬
রাইকার্ট্‌ উল্‌নি প্রণালী (Reich- chert Wollny Process),	৪২৭, ৪৩০
রাক্ষা আঁলু,	১১৪
রাজবল্লভ,	১৫৯
রাজপুতানা,	২৪৪, ২৬৯
রামখড়ি,	২৭৮
রাম্প বেরি	১১৮
রিসর্সিন্‌ (Resorcin),	২৬২
রুই, রোহিত, ১২০, ১৪৫, ১৪৬	
রুটা, ৭৭, ১০২, ১০৩, ১২২,	
	১৩১
রুশ	২১৫

রেজিষ্টারি (Registered),

৩১৫, ৩১৭

রেণেট্‌ (Rennet),	২৭২, ৩৭১
রেনিন্‌, (Rennin),	৫৫
রেলওয়ে,	২৫০, ২৫১, ৩০৬
রেড়ির তৈল,	২৭৬
রোজা,	১৯৭
রোমান্‌ (Roman),	২১৮
রোবোরাট্‌ (Roborat),	৩৪৯
রোষ্ট্‌ মাংস,	১২২, ১৭৮
„ গোমাংস,	১৭৮
„ শুকর মাংস,	১৭৮
রোপ্য,	৬১

ল।

লকা,	২৭৮
লঙ্ঘন,	২০৪, ২০৫
লর্ড্‌ রবার্ট্‌স্‌	২১৮
লবঙ্গ,	২৮৩
লবণ	৪৩, ৭৪, ৭৫, ১২৯
লবণ জাতীয় উপাদান, ৬৭, ৭০,	
৭৩, ৭৪, ৭৮, ৮৭, ১০৫, ১২৩	
লাইপেজ্‌ (Lipase),	৫৫, ৫৭
লাউ,	১১২, ১৬৩
লাঠি,	১০১
লায়ন্‌ (Lyon),	২০২
লালা,	৪৬, ৫১, ৭৫

লালা-গণ্ড,	৪৬	বন মাছুৰ,	২২২, ২৩২
লিউসিন্ (Lucin),	৫৭	বরফজল,	১৩৭
লেথরিজম্ (Lathyrism),	১৫৬	বরষাটা	১১০, ১৬৭
লুই কর্ণারো,	১২৬	—কাঁচা	১১৪, ১৬৪
লুচি,	১২২, ১৫৮, ১৫৯	বল-উৎপাদন	৪২
লেগুমিন্ (Legumin),	৬৭, ২৩৩	বসন্ত,	১২
লেটুস্ (Lettuce),	১১৪	বংশাশুৰ্ভিতা,	২৩
লেমনেড্,	১৩৮	বঁদে,	১৫৭
লেবু,	১৩৫, ১৬৮, ১৭৬	বান্ধালী ছাত্র,	২৭, ২৮
লেবুর রস,	৭৫, ১৩৫, ১৩৯, ১৬৪, ২০২	—খাওয়া,	২৭
লেবেল্ (Label),	৩০৯, ৩১১	—শারীরিক বিকাশ,	২৭
লোকশিক্ষা,	২৮৫, ২৮৮, ৩০৩	বাটা মাছ,	১৪৬
লোহিত রক্ত-কণিকা	৭৫	বাত রোগ,	১৭, ১২২, ১২৯
লোহ,	৬১, ৬২	—পথ্য প্রকরণ,	৩৩৪
লোহ-ঘটিত লবণ,	৭৫	—সাধারণ বিধি,	৩৩৩
ল্যাক্টোমিটার্ (Lactometer),	২৫৭, ২৫৯, ২৬১	বাত (অন্ত্র প্রকার),	৩৩৬
ল্যাক্টোস্কোপ্ (Lactoscope),	২৫৯, ২৬০, ২৬১	—(সাধারণ বিধি)	৩৩৬
ল্যাবরেটরী,	৩৫৫, ৩১৯	—পথ্যপ্রকরণ,	৩৩৭
বক্সিমচন্দ্র,	১৩১	বাতাবি লেবু,	১২৬
		বানাম,	১১৮, ১৭১, ১৭৬
		বার্জিকা,	২০
		বানর,	২২০, ২৩২
		বায়ু-মণ্ডল,	৬৪
		বার্ণি,	২৮৩, ৩৮০
		বার্ণির রুটা,	১৬১
		১৩১ বালাম চাউল	১৫৪

বিউটিরো-রিফ্রাক্টোমিটার (Butyro-refractometer),	৪২৬, ৪৩০	বোরাসিক এসিড্,	২৬৭
বিজ্ঞানয়,	২৪৬	বৌদ্ধ,	১৯৮
বিলাতি কুমড়া,	১১৪	ব্যাঙ্গ,	২১৯, ২২০, ২২৮,
“বিবম লাগা,”	৫৩		২৩০
বিষ্টুট,	১০৮, ৩২৭	ব্যাংয়ের ছাতা,	৪০৩
বিস্ফোটক (সাজ্জাতিক),	৩৩৯	ব্যান্টিং (Banting),	৩৬১
বীজাণু,	৫৫, ১৩৬, ১৩৭	ব্যায়াম ক্রীড়া,	২১৯
বীট (Beet),	১১৪	“ শ ।	
বীফ্ টী (Beef tea)	৩৮৯	ব্রুমলেন্স্ অয়েল,	২৭৭
বৃষ,	২৪৬	শকুনি,	২২৮, ২৩০
বৃহদন্ত্র,	৫০, ৫৬, ৫৯	শক্তি,	৭১, ৮১
বেঙ্গল,	১১২, ১৬৬	শক্তি-উৎপাদন,	৭৪, ১২৪
বেনীমাধব চক্রবর্তী,	২৭৬	শঠী,	২৮৪
বেদান।	১১৮, ১৬৯	শঠীর পালো,	১০৬
বেরিবেরি (Beri-beri),	৭৬	শর্করা জাতীয় বা শালি জাতীয়	
	১৫৫, ২৭৯	উপাদান বা ঋণ (Carbohy-	
বেল,	১১৬, ১৬৯ ১৭৩,	drates),	৫১, ৬৭, ৬৮, ৭২,
	১৭৪		৭৮, ৮২, ৮৬, ৮৯, ১০৫, ১২৩,
—কাঁচা,	১৬৯, ১৭৩		১২৪, ১৫৩, ২৮৮, ২১৯, ৩৩৮,
বেলগাছিয়া পণ্ড-চিকিৎসা-			৩৪০, ৩৪১, ৩৪৫, ৩৪৭
বিজ্ঞালয়,	২৪৯	শশা,	১৭৩
বেশন,	১৫৭	শশীভূষণ ঘোষ,	২৫৫, ২৬৯,
বেহার,	২৬৯		৩১৫
বোম্বাই,	২৬৭	শাকসবজী,	৩৪৬
		সোক্‌সি (Succi),	২০৪

সামন্ মাছ (Salmon), ১২০

শাকবর্গ, ১৬৮

শারীরিক যন্ত্র, ১৯১, ১৯২

শারীরিক ক্ষয়পূরণ, ৪১, ১২৪

শালি ধাতু, ১৫৩

শাস্ত্রকার, ১৯৬

শিকার, ২৩৪

শিম, ১৬৪, ১৬৬, ১৬৭

শিরঃপীড়া, • ১৯৯

শিল্পী, ১৮৬, ১৪৭

শীতপ্রধান দেশ, ১৮৮

শুশ্রূত, ২০৫

শুকর-মাংস, ১২০, ১৫০, ২২৪

শূরণ, ১৬৭

শৃগাল, ২২৮

শৈশবাবস্থা, ৯

শোধ, ২১

শোরগুজা, ২৭৪, ২৭৫, ৩০৫

ঋদন্ত, ৪৫

ঋসনালী, • ৫৩

স্বেতসার (Starch), ১২, ৩১,

৪৬, ৪৭, ৫১, ৫৭, ৬৪, ৬৮,

৭৩, ১৫৯, ১৬২, ২৩৩

স।

সজিনা খাড়া, ১৬৬

সজিনা ছাল, ২৭৮

সত্ত্ব-ধ্বংশশীল খাড়াড্রব্য, ২৯৩

সন্দেশ, ১২২ ১৭৭

—(নারিকেল), ১৭৭

সরবত, ১৩৯

সরিষা তৈল, ৭১, ৭৭, ১৩১,

১৬২, ২৭৩, ২৮৩, ৩০২, ৩০৫,

৪৩১

সরিষা (ছুটনি, খেতী, নতুনা,

কাজলা, ঝুনি, রাই), ২৭৬

সর্ট্ হর্ন্ (Short horn), ২৬৫

সর্ক চাকলি, • ১৫৭

সব্লিঙ্গুয়াল্ গণ্ড (Sublin-

gual gland), ৪৯

সব্‌ম্যাক্সিলারি গণ্ড, ৪৯

সহায়রাম বস্তু, ৪০৩

সাকারিণ্ (Saccharin), ৩৬৯

সাক্সিন্ (Saxin), ৩৬৯

সাধারণ স্বাস্থ্য-বিভাগ, ২৯

সানাটোজেন্ (Sanatogen),

৩৩৭

ষ।

ষ্ট্রবেরি (Strawberry), ১১৬

সাপনিফিকেসন্ সংখ্যা (Saponi-
fication Value), ৪৩১

সার্ডিন্ মাছ,	৩৪২	সোডা,	১৫৬, ৩৩৭
সালিস্বরি প্রণালী,	৩৬১	সোডা ওয়াটার,	১৩৮, ৩৩৭
সিংহ,	২১৯, ২২০, ২২৮,	সোডিয়াম্,	৬২
	২৩০	সোনাযুগ,	১০৪
সিদ্ধ চাউল,	১৫০	সোম্যাটোজ্ (Somatose),	
সিদ্ধ মাছ,	১৭৮		৩৩৭
সিদ্ধ মাংস,	১৫১, ১৭৮	সোহাগা,	২৬৩
সিন্‌ক্লেরার,	২০৭, ২০৯, ২১০	স্কভি (Scurvy),	৭৫, ৭৬,
	২১২, ২১৩		১৬৩, ১৬৪
সিপাহি,	২১৭	স্তন দুগ্ধ,	১০৮, ১৪১, ৩৭১
সিমুল বীজ,	২৭৬	—কৃত্রিম,	৩৭১, ৩৭৩
সিরাপ্ (Syrup),	১৪০	স্পিরিট বাতি,	২৬১
সিরোলা (Shirola),	১১৪	স্বর্ণ,	৬১
সির্কা,	১৩৫, ৩৪২	স্বাস্থ্য,	৩, ৫, ১২৪
সুপারি,	২৮৩	স্বাস্থ্যরক্ষা,	২, ১২৮
সুৱা,	১৩৮	স্বাস্থ্য-রক্ষক,	৪
সুৱয়া (Broth),	৩৪২, ৩৪৬,	স্বাস্থ্যবাস,	৩৬৬
	৩৫২		
—	(মুরগীর),		
—	(মারিশের),		
সুশনি শাক,	১৬৪	হংস,	৩৩৬
সুজী,	১০৬, ১৩২, ১৬১	হরিণ,	২২০
সুৱহান,	২০৬	হরিণমাস,	১২০
সেনটিফিউগাল্ মেসিন্,	৩৭২	হরিদাসি সাধু,	২০৩
সেলিউলোজ্ (Cellulose),		হরিজা,	১৩৪
	৫২, ৬০	হরিজা মণ্ডেড্ মিক্,	৩৭৫

হরমোন্ (Hormone), ৫২	হপিং কফ, ১১
হচিন্সন, ২২১, ২২৩, ২৫৪, ২৯৯	হড়হড়ের বীজ, ২৭৬, ৩০৫
হস্তী, ২২০	হেরিংস্ মাছ (Herrings), ১২০
হাইড্রোজেন, ৩৬, ৩৭, ৬১, ৬২, ৭১, ৮৫	হেল্থ্ অফিসার (Health Officer), ২৯১, ২৯৩, ৩১৮, ৩১৯
হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ (Hydrochloric acid), ৭৫, ২৬২, ৩১০	—সহকারী, ২৯৬
	ক্ষ।
হাম, ১১	ক্ষয় রোগ, ২১৯
হাঁসের ডিম, ১৫২	ক্ষার ধর্ম, ১৬৮
হিংসা, ১৬৫	ক্ষীর, ২৭২
হিন্দু, ১৯৬	ক্ষীরের ছাঁচ, ২৭৩
হিন্দু বিধবা, ২১৪, ২১৭, ২২১	ক্ষুৎপিপাসা, ২০৬
হিম-প্রধান, ২৩৩	ক্ষুদ্র অস্ত্র, ৫৬, ৫৯
হিষ্টিরিয়া, ৮	ক্ষুধানল, ২০৬
হুইস্কি (Whisky), ৩৪২	ক্ষুর, ২৩২

রায় বাহাদুর

ডাক্তার শ্রীচুণীলাল বসু প্রণীত ।

শারীর স্বাস্থ্য-বিধান—২য় সংস্করণ মূল্য ১।০ টাকা ।

“এই গ্রন্থ প্রকাশ করিয়া গ্রন্থকার প্রকৃত দেশ-হিতৈষণা ও জাতি-প্ৰীতির কার্য্য করিয়াছেন । বাঙ্গালী তজ্জ্ঞ তাঁহার নিকট চিরকৃতজ্ঞ রহিবে । • আবাল-বৃদ্ধ-বনিতার হাতে এই গ্রন্থ বিরাজ করুক—বাঙ্গালার অশ্বিন শাস্তিময় গৃহে রূপান্তরিত হইবে, সংসার হইতে রোগ, শোক, অর্থনাশ ও মনস্তাপ যে অনেকাংশে অদৃশ্য হইয়া যাইবে, এ বিষয়ে আমাদের বিলক্ষণ আশা আছে । গ্রন্থের ছাপা কাগজ প্রভৃতি চমৎকার ।” ভারতী ।

“এই পুস্তকে স্বাস্থ্য-রক্ষার সাধারণ নিয়ম প্রাকৃতিকান হইতে আরম্ভ করিয়া মানুষের প্রাত্যহিক জীবনযাত্রার সম্পর্কে অতি বিশদ ও সহজ ভাষায় সংস্কারবিমুক্ত স্বাধীন ভাবে নির্দিষ্ট হইয়াছে । সংক্রামক ব্যাধির কারণ ও নিবারণের উপায় ও সহজ-চিকিৎসা-প্রকরণটি বিশেষভাবে মনোযোগের সহিত পাঠ করিয়া জানিয়া রাখা উচিত । স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় এমন বিশদ ও সম্পূর্ণ পুস্তক বাঙ্গালা ভাষায় আর বোধ হয় নাই, সুতরাং এই পুস্তকের সমাদর হওয়া উচিত—ইহা লেখকের প্রতি অনুকম্পার বশে নহে, নিজেদের আত্মরক্ষার জগুই ।” প্রবাসী

খাত্ত—(৪র্থ সংস্করণ)—মূল্য ২।

" A copy of this work ought to be possessed by every Bengalee household. " *ENGLISHMAN.*

" The Educational Authorities will do well to buy copies of the book for free distribution among schools and colleges in Bengal. " *EMPIRE.*

" You have earned the gratitude of your countrymen by writing this really useful book. "

Sir, Gooroodass Banerjee, Kt., M.A., D.L., Ph. D.

“ এই পুস্তকখানি ঘরে ঘরে রাখা উচিত । ” **প্রবাসী ।**

“ এ পুস্তক প্রত্যেক বাঙ্গালীর পাঠ্য হওয়া উচিত । ” **হিতবাদী**

“ ইহা সর্বজনপ্রয়োজনোপযোগী হইয়া দেশের ও দেশের অশেষ উপকার সাধন করিবে । ” **বঙ্গভাষী ।**

“ এই গ্রন্থ বিজ্ঞানবিষয়ক হইলেও ইহার ভাষা উপগ্রাসের মত । ইহা প্রত্যেকেরই পঠিতব্য । ” **বঙ্গবাসী ।**

ফলিত রসায়ন — (Practical Chemistry in Bengali) — মূল্য ১।।০ ।

রসায়ন-সূত্র (৫ম সংস্করণ) — ক্যাম্পবেল্ মেডিক্যাল স্কুলের পাঠ্যপুস্তক — মূল্য ২।০০

" It is written in a clear style and is eminently suited to the comprehension of those for whom it is intended. " *CALCUTTA GAZETTE.*

পল্লী-শাস্ত্র—(২য় সংস্করণ)—মূল্য ১০

আমাম গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক পাঠ্যপুস্তকরূপে এবং বাঙ্গালা
গভর্ণমেন্ট্ কর্তৃক লাইব্রেরী পুস্তকরূপে নির্বাচিত ।

"It is a charming and instructive booklet written in the simple and beautiful style of which you are a master. It should be introduced into every vernacular school.

Sir J. C. Bose, Kt., C. S. I., F. R. S.

The Health of Indian Students—Second
edition—Price 2 annas.

"Followed on the lines indicated in your admirable
address, one cannot go far wrong."

Lt. Col. R. P. Wilsol, F. R. C. S., D. P. H., I. M.S.

"I agree very strongly with what you say."

Lt. Col. Sir W. F. Buchanan, Kt., C. I. E., M. D., I.M.S..

"I only hope what you have said in this lecture
will not fall on deaf ears."

Mr. W. W. Hornell, C. I. E.

"The students ought to read it with close
attention and follow with scrupulous care the valu-
able advice it gives "

Sir Gooroodass Banerjee Kt., M. A., D. L., Ph. D.

"We think every student ought to read this pamphlet and we thank Dr. Bose for his address."

HINDOO PATRIOT.

"The instructions contained in this book are simply invaluable."

BENGALEE.

Sir Gooroodass Banerjee (Life)—

Published by Messrs. S. K. Lahiri & Co., 56, College street, Calcutta.—Price Rs 2. Selected as a Prize and Library book by the Government of Pengl.

"The book is worth its weight in gold"

B. C. O. S. JOURNAL.

The Scientific and Other Papers of Rai Chunilal Bose Bahadur. Vol I. Edited by J. P. Bose, M. B., F. C. S., Calcutta School of Tropical Medicine :—Price Rs 5.

"Many of the papers are of permanent interest and the book will be widely welcomed."

STATESMAN.

প্রকাশক—শ্রীজ্যোতিঃপ্রকাশ বসু এম্ বি, এফ্, সি এম্

২৫ মহেন্দ্র বসুর লেন, কলিকাতা।

To be had of Messrs. Gurudas Chatterjee & sons,
203/1/1, Cornwallis street, Calcutta.

